

## **Kuntoluistelun lajikuvauksen modernisointi ja ohjaajakoulutuksen uudistaminen**

Ella Louhivuori



<b>Tekijä(t)</b> Ella Louhivuori	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Kuntoluistelun lajikuvauksen modernisointi ja ohjaajakoulutuksen uudistaminen	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 23+9
<p>Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Suomen Taitoluisteluliitto. Produktin tavoitteena oli luoda uusi ilme ja sisältö kuntoluistelukokonaisuudelle, mikä helpottaisi lajin markkinointia taitoluisteluseuroille. Uuden konseptin myötä myös kuntoluisteluohjaajakoulutus tuli uudistaa päivittyneiden oppimistavoitteiden vuoksi. Työssä haluttiin hyödyntää vuonna 2017 Suomen Taitoluisteluliiton tuottamia SkateFit- ja SkateBalance -tuntikokonaisuuksia. Produkti on ajankohtainen, sillä aikuisluistelun suosio on suuressa kasvussa ja yhä useampi seura tarjoaa aikuisluistelua. Nykyisessä muodossaan oleva kuntoluistelu ei kuitenkaan houkuttele enää uusia harrastajia vanhentuneen sisällön ja ilmeen vuoksi.</p> <p>Produktin kirjallisuuskatsauksessa perehdyttiin terveysliikuntaan ja sen terveysvaikutuksiin. Näiden kokonaisuuksien kautta päästiin kuntoluistelun lajikuvaukseen, jossa käytettiin apuna Suomen Taitoluisteluliiton ja Suomen Kuntoliikuntaliiton tuottamaa taitoluistelun terveysprofiilia. Kuntoluistelulle lähdettiin miettimään uutta ilmettä, joka olisi kuitenkin helposti lähestyttävä. Suomen Taitoluisteluliiton vanhoja tuntimalleja muokattiin monipuolisemmiksi ja niiden rinnalle kehitettiin kolmas täysin uusi tunti. Nykypäivän treندهjä myötäillen, kuntoluistelulle luotiin uusi moderni konsepti SkateFit, joka sisältää kolme erilaista tuntimallia: SkateBody, SkateBalance ja SkateDance. Kaikilla tunneilla on omat painopisteensä ja tavoitteet. Uuden sisällön myötä rakennettiin uusi ohjaajakoulutus, jonka päätavoitteena on, että uusi ohjaaja sisäistää uusien tuntimallien sisällön ja tavoitteet sekä pystyy ohjaamaan ehjän luistelutuntikokonaisuuden. Tärkeänä osana on myös terveysliikunnan ja kuntoluistelun terveysvaikutuksien ymmärtäminen.</p> <p>SkateFit esitettiin Suomen Taitoluisteluliiton seura- ja alueverkosto -työryhmän kokouksessa huhtikuussa 2018. Taitoluisteluliitto työstää seuraavaksi markkinointisuunnitelman. Uutta konseptia on helppo lähteä markkinoimaan taitoluisteluseuroille, sillä laji sopii aikuisluistelijoille, mutta sitä voidaan käyttää hyväksi myös nuorten kilpaluistelijoiden harjoittelussa. Luisteluseuran päätettäväksi jää tarjoaako se kaikkia kolmea tuntia, vai valitaanko mahdollisesti vain yksi seuran sisällä suosituimmaksi näyttäytyvä tuntimalli.</p>	
<b>Asiasanat</b> kuntoluistelu, taitoluistelu, terveysliikunta, ryhmäliikunta, koulutus	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Terveysliikuntasuositukset .....	2
3	Kuntoluistelu lajikuvaus .....	5
3.1	Kuntoluistelun vaikutukset fyysiseen terveyteen .....	6
3.2	Kuntoluistelun vaikutukset psyykkiseen terveyteen .....	8
3.3	Kuntoluistelun vaikutukset sosiaaliseen terveyteen .....	9
4	Koulutuksen rakentaminen .....	10
4.1	Koulutuksen sisältö .....	10
4.2	Pedagogiset valinnat koulutuksessa .....	10
5	Suomen Taitoluisteluliitto .....	12
6	Opinnäytetyön vaiheet .....	13
6.1	Produktin valmistelu ja aloitus .....	13
6.2	Produktin tavoitteet .....	13
6.3	Kuntoluistelu kokonaisuuden arviointi .....	14
6.4	Kuntoluistelun uudistaminen .....	14
6.5	Uusi ohjaajakoulutus .....	15
7	SkateFit -konsepti .....	16
8	Pohdinta .....	18
	Lähteet .....	20
	Liitteet .....	24

# 1 Johdanto

Suomen Taitoluisteluliiton mukaan aikuisluistelu on ollut 2000-luvulla yksi taitoluistelun voimakkaimmin kasvuun noussut harrastusmuoto. Aikuisluistelua harrastaa entiset kilpaluistelijat sekä nuorten luistelijoiden vanhemmat, mutta se vetää puoleensa myös täysin uusia harrastajia. (Suomen Taitoluisteluliitto.) Vuonna 1997 kehitetty kuntoluistelu on pääasiassa aikuisille suunnattu liikuntamuoto, jossa taitoluistelu ja aerobic yhdistyvät. Yhdistelmä on tehokas liikuntamuoto, joka kehittää lihaskuntoa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Laji sopii kaiken tasoisille harrastajille. (Laakkonen, Salminen, Hiltunen, Laalo-Häikiö, Kokko, 6-20.) Vuonna 1997 kehitetty laji on edelleen alkuperäisessä muodossaan, mikä on vähentänyt uusien harrastajien määrää. Kuntoluistelu ei ole enää trendikästä. (Kokkonen, M. 28.3.2018) Suomen Taitoluisteluliitto haluaa uudistaa kuntoluistelu konseptin ja luoda sille uuden ilmeen. Uuden lajisisällön myötä tarvitaan myös uusi ohjaajakoulutus, jotta ammattimaisuus ohjauksessa säilyy.

Työn teoriaosuudessa perehdytään terveystuokuntaan ja sen ulottuvuuksiin fyysiseen terveyteen. Kuntoluistelun lajiansalyysin avulla lajia peilataan terveystuokuntaan ja sen valtakunnallisiin suosituksiin. Teoriaosiossa käsitellään myös uuden ohjaajakoulutuksen rakentamista ja pohditaan minkälainen koulutus on sisällöltään sekä tehokas että motivoiva, ja millaiset opetusmenetelmät toimivat aikuisia koulutettaessa. Työn tuloksissa käydään läpi aikaansaatu materiaali. Uutta kuntoluistelukonseptia arvioidaan ja sitä verrataan asetettuihin tavoitteisiin.

## 2 Terveysliikuntasuositukset

Liikunta voidaan jakaa karkeasti kolmeen eri tasoon. Ensimmäinen niistä on terveystoiminta. Terveystoiminnaksi lasketaan kaikki liikkumisen muodot, jotka ylläpitävät ihmisen terveyttä. Tällaisia ovat muun muassa kävely, siivoaminen ja pihatyöt. Seuraava taso on kuntoliikunta, joka on intensiivisempää kuin terveystoiminta. Myös se vaikuttaa terveyteen myönteisesti, mutta kuntoliikunta parantaa sen lisäksi liikkujan kuntoa. Esimerkiksi sauvakävely, juoksu ja kuntosaliharjoittelu ovat kuntoliikunnan muotoja. Kolmas, ja ylin, liikunnan taso on kova kuntoilu. Se on kuormitukseltaan raskainta ja siihen kuuluu 2 kovaa harjoitusta kuukaudessa. Harjoittelun tehoa voi nostaa esimerkiksi intervalliharjoituksilla. (UKK-instituutti, 2016)

Kaikki fyysinen aktiivisuus luo ihmiselle terveystoiminnan. Hyvä terveystoiminta mahdollistaa jokapäiväisten askareiden suorittamisen ja pienentää vähäisen fyysisen aktiivisuuden aiheuttamien sairauksien riskiä. Terveystoiminta koostuu neljästä kokonaisuudesta: kestävyystoiminta, tuki- ja liikuntaelimestön kunto, motorinen kunto ja kehonkoostumus. (Porma.)

Hengitys- ja verenkiertoelimestön kunto, lihasten aineenvaihdunta ja hermoston toiminta muodostavat kestävyystoiminnan. (Porma.) Kestävyystoimintaa voi parantaa kestävyystoiminnalla (UKK-instituutti, 2014), kuten kävelyllä, juoksulla, hiihdolla, uinnilla ja luistelulla. (Porma.) Kestävyystoiminta laajentaa keuhkojen tilavuutta jolloin hapenotto tehostuu. Hengityslihakset kehittyvät, minkä seurauksena ihminen ei enää hengästy niin herkästi fyysisestä rasituksesta. Kestävyystoiminta myös voimistaa sydänlihasta, jolloin syketaaso alenee ja sen hapentarve vähenee. Samaan aikaan sydämen verisuonitus paranee. Kestävyystoimintaa harrastavan verenpaine laskee ja verenkierron teho paranee. Mitä parempi kestävyystoiminta ihmisellä on, sitä paremmin hänen elimistönsä pystyy vastustamaan fyysisen rasituksen aiheuttamaa väsymystä kehossa. (Kantaneva, 2009, 14-29.)

Tuki- ja liikuntaelimestö koostuu luustosta, nivelistä ja lihaksista. Tuki- ja liikuntaelimestön kunto perustuu lihasvoimaan ja -kestävyyteen. (Tule ry, 2007.) Lisäksi tarvitaan nivelten liikkuvuutta ja lihasten venyvyyttä. (UKK-instituutti, 2014.) Tuki- ja liikuntaelimet, lyhyemmin tule, ovat toiminta- ja liikuntakyvyn pohja. Ne vastaavat siitä, että ihmisen keho pysyy oikeanlaisessa asennossa eikä se vaurioitu ulkoisen kuormituksen johdosta. (Tule ry.) Ne mahdollistavat jokapäiväisten asioiden suorittamisen kuten kauppakassien kantamisen, siivoamisen ja liukkaalla tiellä kävelemisen. Kuntosaliharjoittelu, erilaiset

jumpat, kuntopiiriharjoittelu ja pilates ovat hyviä harjoitusmuotoja parantaa lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Samalla pilates lisää myös liikkuvuutta. Muita liikkuvuutta lisääviä lajeja ovat muun muassa voimistelu, jooga ja perinteinen venyttely. (Porma, Suomen Terveysliikuntainstituutti Oy.)

Tuki- ja liikuntaelimestön kunto heijastuu myös ihmisen liikehallintaan, eli motoriseen kuntoon. Se koostuu tasapainosta, ketteryydestä, koordinaatiosta ja nopeudesta. Liikkeitä säädellessä aistijärjestelmä, hermosto ja lihaksisto toimivat yhdessä. Hyvän kehonhallinnan myötä ihminen pystyy suorittamaan liikkeitä, jotka ovat sujuvia, hallittuja ja tarkoituksenmukaisia. Motorinen kunto kehitetään osittain jo lapsena (Pasanen), mutta sitä voidaan harjoittaa läpi elämän esimerkiksi palloilulajeissa, tanssissa, itsepuolustuslajeissa ja luistelussa. Hyvä liikehallinta vähentää kaatumisen riskiä ja sitä kautta pienentää loukkaantumisen riskiä. (Porma, Suomen Terveysliikuntainstituutti Oy.)

Kehonkoostumusta tarkkaillessa, tärkeimmät pääkohdat ovat rasvakudoksen määrä ja sen sijoittuminen vartalossa. Keskivartaloon ja vatsan sisäosiin kertynyt rasva aiheuttaa eniten terveysriskejä. (Porma.) Toisaalta myös liian alhainen rasvapitoisuus vartalossa voi aiheuttaa epätoivottuja muutoksia kehossa (Aalto, 2005). Kehonkoostumusta tutkiessa voidaan myös kiinnittää huomiota ihmisen lihasmassan määrään ja sen tasapainoon. Lihasten epätasapaino voi aiheuttaa virheasentoja ja -liikkeitä, jotka saattavat pidemmällä aikajaksolla synnyttää kipua kehossa. (Porma.) Kehonkoostumusta voidaan tarkkailla esimerkiksi painoindeksillä, vyötärönmittauksella tai InBody -mittauksella (Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskus).

UKK-instituutti kehitti vuonna 2004 Yhdysvaltain terveysviraston julkaisemiin suosituksiin perustuvan liikuntapiirakan (kuva 1), joka kuvastaa 18-64-vuotiaiden viikoittaista liikuntasuosituksia. Vuonna 2009 se päivitettiin vastaamaan uusimpia suosituksia. Liikuntapiirakka tehtiin helpottamaan liikuntasuosituksien hahmottamista ja toteuttamista. Liikuntapiirakasta näkee mikä on liikunnan minimimäärä viikossa, mikä kuitenkin vielä edistää liikkujan terveyttä. Siihen on myös listattu erilaisia liikuntalajeja, joilla nämä suositukset voidaan täyttää. Yli 65-vuotiaille on laadittu oma liikuntapiirakka, kuten myös liikuntarajoitteisille. (UKK-instituutti, 2017a.)



Kuva 1. Liikuntapiirakka. (UKK-instituutti, 2009)

Liikuntapiirakka ilmaisee erikseen sekä kestävyysliikunnan että lihaskunnan ja liikehallinnan suosituksen. Kestävyysliikuntaa 18-64 -vuotiaan tulisi harrastaa kaksi tuntia ja 30 minuuttia reippaasti viikossa tai vastaavasti yhden tunnin ja 15 minuuttia rasittavasti. Kestävyysliikunnan kuormittavuus tulee valita oman peruskunnan mukaan. Aloittelija voi täyttää kestävyysliikunnan kahden ja puolen tunnin kiintiön esimerkiksi kävelyllä, pyöräilyllä ja raskailla pihatöillä. Kokeneemmalle liikkujalle tällainen liikunta ei enää riitä ylläpitämään kestävyyskuntoa. Siksi kovatasoisemman liikkujan tulisi harrastaa kuormittavampia lajeja kuten ylämäkikävelyä, aerobicia tai maastohiihtoa. Riittää kuitenkin, kun tällaisia lajeja harrastaa tunnin ja 15 minuuttia viikossa. Suositusten mukaan liikuntaa olisi hyvä harrastaa useana päivänä viikossa, mutta kuitenkin vähintään kymmenen minuuttia kerrallaan. (UKK-instituutti, 2017a.)

Kestävyysliikunnan lisäksi ihmisen tulisi harrastaa lihaskuntoa ja liikehallintaa parantavaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. UKK-instituutti kehottaa harjoittamaan 8-10 erilaista liikettä, jotka kehittävät suuria liharyhmiä. Jokaista liikettä tulisi toistaa noin 12 kertaa. Lihaskunnan kehittämiseen sopii muun muassa kuntosalijumppa- ja kuntopiiriharjoittelu. Tanssi, pallopelit ja luistelu ovat hyviä lajeja täyttämään liikehallinnan suositeltu viikkoannos. (UKK-instituutti, 2017a.)

### 3 Kuntoluistelu lajikuvaus

Luistelu on monipuolinen terveysliikunta muoto, joka kehittää useita ihmisen fyysisiä ominaisuuksia (UKK-instituutti 2017b). Kuntoluistelu on taitoluistelusta kehitetty harrastusmuoto, joka keskittyy pääasiassa terveyden ylläpitämiseen ja sen edistämiseen. Kuntoluistelu on kehitetty Suomessa vuonna 1997 ja siinä yhdistyy taitoluistelu, aerobic ja lihaskuntoliikkeet. Se on pääasiassa aikuisille suunnattu liikuntamuoto, mutta sitä voidaan toteuttaa myös lapsille. (Laakkonen ym, 9-10.) Yli 30 suomalaista taitoluisteluseuraa tarjoaa aikuisluistelua ja monet näistä nimenomaan kuntoluistelua (Suomen Taitoluisteluliitto). Tarkkaa aikuisluistelijoiden määrää ei kuitenkaan tiedetä, sillä kaikki aikuisharrastajat eivät osta lisenssiä, jonka avulla Suomen Taitoluisteluliitto pystyy seuraamaan harrastajamääriä (Laakkonen ym, 9-10).

Lajia voidaan harrastaa sekä jäähallissa että ulkojäällä. Sisäjäällä olosuhteet ovat päivästä riippumatta hyvät. Jään laatu on yleensä parempi jäähallissa, kun ulkojäällä, ja musiikintoisto mahdollisuus on todennäköisempi. Toisaalta raikas ulkoilma voi tuoda lisäarvoa kuntoluisteluun ulkojäällä. (Laakkonen ym, 9-10.) Kuntoluistelua ei tule kuitenkaan sekoittaa ulkojäällä harrastettavaan matkaluisteluun (Suomen Luisteluliitto). Taitoluistelulle ominaisia elementtejä kuten hyppyjä, piruetteja, liukuja ja askeleita voidaan käyttää kuntoluistelussa hyväksi, mutta niiden lisäksi jäällä suoritetaan perinteisiä lihaskuntoliikkeitä kuten kyykkyjä, x-hyppyjä ja punnerruksia. Musiikki ja erilaiset välineet, esimerkiksi kepit ja vastuskuminauhat, ovat oleellinen osa kuntoluistelua. Myös jääkaukalon laitoja voidaan käyttää apuna joissain harjoitteissa. (Laakkonen ym, 3-10.) Kuntoluistelua voidaan käyttää myös osana yksinluistelijoiden, muodostelmaluistelijoiden ja jäätanssijoiden harjoittelua (STLL sisäinen lähde).

Liikkujalta ei vaadita entuudestaan erityisen hyvää luistelutaitoa, aloittaakseen kuntoluistelun. Luistelutunteja on mahdollista muokata vaikeustason ja tehokkuuden osalta. Näin kaikille harrastajille löytyy omaa taitotasoa vastaava tunti. Moni taitoluisteluseura tarjoaakin muutamaa eri tasoista kuntoluisteluryhmää. Yksi kuntoluisteluohjaajan tärkeimmistä tehtävistä on varmistaa tuntien turvallisuus ja tehokkuus, siksi ohjaajan tulisi olla työhön koulutettu. (Laakkonen ym, 9-10.)

Kuntoluistelussa yhdistyvät voima, vauhti ja liike, mikä tekee lajista hyvin monipuolisen liikuntamuodon. Sillä on vaikutuksia liikkujan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Kuntoluistelutunti jaetaan yleensä alkuverryttelyyn, lihaskunto ja kestävyys osioon, loppuverryttelyyn ja venyttelyyn. Tunnin jokaisella osiolla on omat tavoitteet ja vaikutukset luistelijaan. Fyysisistä ominaisuuksista kuntoluistelu kehittää lihaskuntoa,



kestävyyskuntoa, liikkuvuutta ja motorista kuntoa. (Laakkonen ym, 3-19.) Kuten moni liikuntalaji, myös kuntoluistelu tarjoaa onnistumisen kokemuksia ja keinon purkaa stressiä. Tällaisilla asioilla on yhteys ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. (Aalto 2005, 159-161.) Lajia harrastetaan ryhmässä, mikä tarkoittaa, että sillä on myös vaikutuksia sosiaaliseen terveyteen. Suomen Taitoluisteluliiton ja Suomen Kuntoliikuntaliiton tekemässä kyselytutkimuksessa ilmeni, että suurin motivaation lähde on nimenomaan ryhmässä harrastaminen. (Laakkonen ym, 6-7.)

### **3.1 Kuntoluistelun vaikutukset fyysiseen terveyteen**

Kestävyysliikunnan on tutkitusti todettu olevan vähintään yhtä tehokas hoitokeino kuin tehokkaimmat käytössä olevat lääkehoidot. Liikunta tehoaa nimenomaan sydäninfarktipotilaille, sydämen vajaatoimintaa tai sepelvaltimotautia sairastaville ja ihmisille joiden riski sairastua diabetekseen on kasvanut. (Naci & Ioannidis 2013.) Hiltusen mukaan yksi kuntoluistelun suurimmista terveysvaikutuksista on kestävyyskunnon parantuminen (Laakkonen ym, 10-12.) Kestävyys voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen: peruskestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys ja nopeuskestävyys (Kalaja 2009). Kuntoluistelussa harjoittelu painottuu perus- ja vauhtikestävyteen. Eri kestävyiden osa-alueita voidaan painottaa tietyillä tunneilla. Kestävyysharjoittelu alkaa heti alkulämmittelystä, joka on matalalla sykkeellä tapahtuvaa luistelua ja liikkeiden tekoa. (Hiltunen, lähteessä Laakkonen ym, 10-12.) Alkulämmittelyssä käytetään usein suurimpia lihasryhmiä, koska tarkoituksena on saada kehon lämpötila nousemaan ja valmistaa se tulevaan harjoitukseen. Lämmittely aloitetaan pieniä liikeratoja vaativilla liikkeillä, ja kehon lämmitettyä voidaan siirtyä haastavampiin liikkeisiin, jotka vaativat laajempia liikeratoja. (STLL sisäinen koulutusmateriaali.) Kestävyysharjoittelu jatkuu varsinaisessa harjoitusosiossa. Se voi painottua nimenomaan kestävyyskunnon kohentamiseen tai keskittyä enemmän lihaskunnon kehittämiseen. Niin kauan kun kuntoluistelijan syke on 50-70% hänen omasta maksimaalisesta sykkeestään, kehitetään peruskestävyyttä. Tämä on ideaalisin sykealue polttaa rasvaa kehosta. Kova tempoisia ja kuormittavampia harjoitteita tehdessä syke voi nousta 70-85% maksimaalisesta sykkeestä, jolloin harjoitetaan vauhtikestävyttä. Tällöin keho käyttää energialähteenä pääasiassa hiilihydraatteja rasvan sijaan. (Paajanen & Jungell 2015.) Lämmittely liikkeet, kuten myös toiminnalliset lihaskuntoliikkeet kehittävät luistelijan liikkuvuutta (Laakkonen ym, 16-17).

Kestävyysharjoittelu vaikuttaa myönteisesti hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaan. Sydän, keuhkot ja verenkierto vastaavat kehossa siitä, että happi kulkee työskenteleviin lihaksiin ja elimiin. Kuntoluistelun aiheuttama rasitus saa aikaan sykkeen nousun, lihasten suuremman hapen tarpeen ja hengästymisen. Kuntoluistelu altistaa liikkujan tilanteelle,

missä hänen hapenkuljetuselimistön on jatkuvasti toimittava tehokkaammin, jotta lihakset saavat tarvittavan määrän happea. Kun tällainen altistuminen on säännöllistä, hapenkuljetuselimistö alkaa vähitellen kehittyä ja sen kunto paranee. Kestävyysharjoittelu ja hyväkuntoinen hapenkuljetuselimistö pienentävät riskiä sairastua sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin, kuten sepelvaltimotautiin, sydämen vajaatoimintaan ja aivoverenkiertohäiriöön. (Aalto 2005, 10-23.)

Sydämen koko ja iskutilavuus kasvavat eli sydän pystyy yhdellä sykäyksellä liikuttamaan suuremman verimäärän eteenpäin, jolloin sen ei tarvitse enää sykkiä niin tiheästi. (Aalto 2005, 22-23.) Tämä johtaa sekä leposykkeen että submaksimaalisen rasituksen kohottaman sykkeen pienemisen (Hiltunen, lähteessä Laakkonen ym, 10-12). Ihmisen maksimaaliseen syketasoon liikunta ei tee muutosta. (Alapappila 2015). Sekä sydämen systolinen, eli supistusvaiheen, että diastolinen, eli sydämen lepovaiheen verenpaine laskee säännöllisen kestävyysliikunnan myötä. Se voi myös ehkäistä vanhenemisen myötä nousevaa verenpainetta. Sekä liikunta-asiantuntija Alapappilan (2015) että liikuntalääketieteen dosentti Kukkonen-Harjulan (Valkila 2018) mukaan kestävyysharjoittelulla on yhtä vahva vaikutus verenpaineeseen kuin yhdellä verenpainelääkkeellä (Hengitysliitto, 2-13)..

Keuhkorakkuloiden määrä lisääntyy, hengitys tehostuu ja hengityslihakset vahvistuvat kestävyysliikunnan myötä (Hengitysliitto, 2-13). Rungas keuhkorakkuloiden määrä helpottaa hiilidioksidin ulospääsyä keuhkoista, jolloin keuhkoihin mahtuu taas lisää happea (Kiilavuori 2014). Kestävyysharjoittelua harrastavan ihmisen lihasten pinnalle avautuu uusia verisuonia, jotka osaltaan tehostavat hapen pääsyä verenkierrosta lihakseen. Hyvä kuntoisen luistelijan on näin helpompaa tyydyttää lihasten hapentarve ja suorittaa harjoitus alemmalla sykkeellä sekä vähemmällä hengästyksellä. (Aalto 2005, 22-23.)

Ihmisellä on liikkeen ohjaus- ja säätelyjärjestelmä, joka muodostuu keskus- ja ääreishermostosta sekä lihaksistosta ja luustosta. Eri aistit, tasapainoelin ja aistielimet, jotka sijaitsevat lihaksissa, jänteissä ja nivelissä, keräävät jatkuvasti tietoa, jonka ne syöttävät aistivarastoihin. Näiden aistivarastojen tietomäärä on lähes rajaton, ohjaus- ja säätelyjärjestelmä valitsee kuitenkin vain oleellisen tiedon, jonka se siirtää työmuistiin. Kanavat, joita kautta tieto siirtyy aistivarastoista työmuistiin, pystyvät kuljettamaan vain rajallisen määrän tietoa eteenpäin. Tämän vuoksi vain pieni osa aistivarastojen tiedoista pääsee vuorollaan työmuistiin eli tietoisuuteen. Aistielimet viestivät jatkuvasti lihasten asennosta, liikkeestä, jännitystasosta ja pituusvaihtelusta. Ohjaus- ja säätelyjärjestelmä on siis hyvin tietoinen jokaisen raajan sen hetkisestä asennosta. Kuntoluistelu on tämän

järjestelmän kannalta erittäin haastava laji. Siinä vaaditaan liikettä kaikissa tasoissa, joissa ihmiskeho pystyy liikkumaan: eteen ja taakse, sivulta sivulle ja kiertäen. Luistelijan näköaisti havaitsee suuren määrän ärsykeitä tunnin aikana, esimerkiksi ohjaajaa ja muita luistelijoita seurattessaan. Tasapainoaisesti taas saa jatkuvasti ärsykeitä luistelusta, muutoksen vaihtelusta, pysähtymisestä ja uudelleen liikkeelle lähdöstä. Kuntoluistelulle ominaiset asennonmuutokset vaativat aistielimien kovaa työskentelyä. Luistelussa käytetään kaikkia lihastoimintaketjuja, eli useista lihaksista koostuvia kokonaisuuksia, jotka toimivat ikään kuin yksi lihas. Luistelijan lihaksilta vaaditaan siis vaativaa yhteistyötä. (Hiltunen, lähteessä Laakkonen, 10-15.) Kaikki tämä kehittää luistelijan motorista kuntoa eli liikehallintakykyä (UKK-instituutti 2012).

Kestävyysharjoittelun on myös todettu vaikuttavan kehon kokonaiskolesteroliin. Suurimman hyödyn saa, kun yhdistää kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelun. (Nevalainen 2016.) Kolesterolin voi jakaa hyvään HDL-kolesteroliin, ja huonoon LDL-kolesteroliin. Liikunnalla on mahdollista nostaa hyvän kolesterolin pitoisuutta viisi prosenttia, ja vastaavasti laskea huonon kolesterolin pitoisuutta saman verran. Jotta kolesteroliarvot paranisivat, tulisi viikoittaisten terveystuositusten täyttyä. Kestävyysharjoittelun vaikutukset alkavat näkyä vasta aikaisintaan kolmen kuukauden päästä säännöllisen liikunnan aloitettua. (Alapappila 2015.)

Vaikka pelkkä liikunta ei täysin painonpudotuksessa riitä, on sillä kuitenkin positiivisia vaikutuksia kehonkoostumukseen. Liikunta lisää ihmisen energiankulutusta, mikä taas vähentää rasvan määrää kehossa. Varsinkin vyötärön alueelle kertyneen rasvan menetys on erittäin tärkeää terveyden kannalta. (Alapappila 2015.) Liikunnan myötä sokeriaineenvaihdunta tehostuu ja insuliiniherkkyys paranee (Diabetesliitto 2017). Liikunta lisää rasvattoman lihaskudoksen määrää ja vähentää samalla rasvakudoksen määrää kehossa. Liikunta on tärkeä osa painonhallintaa. (Alapappila 2015.) Sen avulla on helppo ylläpitää lihaksia myös painonpudotuksen aikana (Mustajoki 2018).

### **3.2 Kuntoluistelun vaikutukset psyykkiseen terveyteen**

Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyttä on tutkittu, ja on todettu, että niillä on selkeä yhteys (Mielialapalvelut oy). Liikunta vaikuttaa monien hormonien pitoisuuksiin kehossa, mikä voi helpottaa stressin hallintaa ja unen laatua. Kemiallinen viestinsiirto lisääntyy aivoissa liikunnan aikana, ja välittäjäaineiden dopamiinin, noradrenaliinin ja serotoniinin vapautuminen voimistuu. (Hautala 2009.) Psykiatrian professori Karlssonin mukaan noradrenaliini vaikuttaa vireystilaan ja energian säätelyyn, kun taas serotoniini vaikuttaa tunne-elämään, mielialaan ja onnellisuuden tunteeseen (Froloff 2008). Dopamiini

aiheuttaa mielihyvää sekä parantaa keskittymistä ja muistia. Myös stressihormoni kortisolin erityys vähenee liikunnan myötä, mikä suojaa aivoja stressin haitallisilta vaikutuksilta. (Rintahaka 2017.) Kuntoluistelu tuottaa liikkujalle mielekkäitä elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia, jotka tuottavat iloa. Tämä luo luistelijalle psyykkisiä voimavaroja, joilla on yhteys hänen psyykkiseen terveyteen. (Laakkonen ym, 18-19.)

### **3.3 Kuntoluistelun vaikutukset sosiaaliseen terveyteen**

Kuntoluistelu vaikuttaa luistelijan sosiaaliseen terveyteen myös jään ulkopuolella. Liikuntatilanne alkaa heti luistelijan saavuttua jäähallille. Luistelijat kokoontuvat pukukoppiin, missä tapahtuu sosiaalista kanssakäymistä lajitovereiden kanssa. Harrastustoiminta onkin hyvä tapa kasvattaa omia sosiaalisia verkostoja. Jäällä yhdessä tekeminen luo ryhmähenkeä ja saa luistelijalle tunteen siitä, että hän kuuluu ryhmään. Luistelijan kohdatessa vaikeuksia annetuissa harjoitteissa, ryhmästä saa lähes aina vertaistukea. Siinä missä nuorten kilpaluistelijoiden harjoittelun pääpaino on usein fyysisten ominaisuuksien parantaminen ja lajitaitojen oppiminen, aikuisluistelijat nauttivat nimenomaan lajin mielekkyydestä ja ryhmässä liikkumisesta. Kun koko ryhmällä on samankaltaisia motiiveja harrastamiseen, ryhmähenki pysyy yleensä vahvana. (Laakkonen ym, 6-20.)

Usein aikuisluistelijat ovat myös tärkeä osa seuratoimintaa, joka tapahtuu jään ulkopuolella. Seuratoimijat osallistuvat muun muassa oman seuran kilpailu-, näytös- ja hallitustoimintaan. Monet seurat toimivat puhtaasti vapaaehtoisella palkattomalla toiminnalla. Myös seuratoiminnalla on positiivinen vaikutus luistelijan sosiaaliseen pääomaan. Talkoohenkiset työt luovat seuraan hyvän yhteishengen. (Laakkonen ym, 6-20.)

## 4 Koulutuksen rakentaminen

Koulutus tarkoittaa oppikokonaisuutta ja tietojen opettamista. Koulutuksella on aina oppimistavoitteet, joiden perusteella koulutus rakennetaan. Oppimistavoitteet ovat usein faktojen hallintaa ja tietopuolista osaamista. Toisaalta myös itse toiminta voi olla tavoite. (Salakari 2009, 14-16.) Koulutukselle määritetään tavoite, joka helpottaa suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Koulutuksen tavoitteita määriteltäessä, tulisi ottaa huomioon myös koulutettavan oppimistarpeet. (Helin-Salmivaara, Karvonen, Tolska, Anttila, 2008.) Koulutuksen rakentaminen alkaa osaamisen määrittelyllä, mikä kertoo mitä opetetaan, ja mitä opetettavan tulee osata. Rakentaminen jatkuu opetussuunnittelulla, joka taas kertoo, miten opetetaan. (Rannila, 2011.)

### 4.1 Koulutuksen sisältö

Itse koulutusta suunniteltaessa, täytyy määritellä sen sisältö. Voidaan asettaa pienempiä osatavoitteita ja opetustehtäviä, joiden avulla tavoitteisiin päästään. Myös aikataulu ja arviointikriteerit tulee määritellä ennen koulutuksen toteutusta. Koulutuksen sisällön tulisi tukea oppimisprosessia. Koulutettavan motivointi, uuteen aiheeseen perehdyttäminen, uuden tiedon käyttöönotto ja oppimisen onnistumisen arviointi ovat tärkeitä oppimisprosessin osia. Kouluttajan tulee myös seurata opetussuunnitelman onnistumista. (PK-RH.)

### 4.2 Pedagogiset valinnat koulutuksessa

Koulutettaessa erilaisia ihmisiä, täytyy huomioida erilaiset oppimistyyli. Jotkut oppivat kuulemalla, jotkut näkemällä ja toiset tekemällä. Monipuolisilla opetusmenetelmillä voidaan huomioida kaikenlaiset oppijat ja kaikki oppimistyyli. Aikuisia koulutettaessa tulee ottaa huomioon heidän elämänkokemuksensa, koska se ohjaa heidän toimintaa. Aikuiset ovat itseohjautuvia ja pystyvät siten itse määrittelemään oppimistavoitteitaan. He myös osaavat arvioida omaa oppimistaan ja oppimistuloksiaan kriittisesti. Koulutukseen hakeutuvalla aikuisella on yleensä jokin ongelma, johon hän haluaa koulutuksen avulla hankkia vastauksen. Opittavan asian konkreettisuus ja käytännöllisyys motivoivat usein aikuisopiskelijaa. Heillä on myös usein mahdollisuus ottaa uutta opittua heti käytännössä käyttöön esimerkiksi työpaikalla. (Koppa, 2010.)

Yksi suuri tekijä aikuisen oppimisessa on kyky sosiaaliseen ja kommunikatiiviseen oppimiseen (Koppa, 2010.) Tätä voi hyödyntää ryhmätehtävillä, joissa koulutettavien tulee yhdessä toistensa kanssa tutkia opetettavaa asiaa. Ryhmäkeskustelut ja -tehtävät synnyttävät keskustelua ja vuorovaikutusta ja syventävät sitä kautta oppimista. Samalla

se aktivoi oppijaa etsimään ja tuottamaan tietoa. Näin vastuu omasta oppimisesta siirtyy osittain oppijalle. Pienryhmät voivat tehdä rinnasteista tehtävää, eli kaikilla ryhmillä on sama tehtävä. Tai pienryhmillä voi olla jaettuja tehtäviä, jotka muodostavat yhdessä ison kokonaisuuden. Tällaisessa tilanteessa koulutettavat opettavat myös toisiaan. (Pruuki 2008, 64-69.)

## 5 Suomen Taitoluisteluliitto

Suomen Taitoluisteluliitto ry on kansallinen lajiliitto, joka toimii kattojärjestönä suomalaiselle taitoluistelulle. Se vastaa lajin toiminnasta, kehittämisestä ja säännöistä. Suomen Taitoluisteluliitolle eli STLL:lle kuuluu myös antidopingtyö lajin parissa sekä luistelijoiden valistaminen aiheesta. (SUEK ry.) Suomen Taitoluisteluliitto pitää sisällään yksinluistelun, muodostelmaluistelun, jäätanssin ja pariluistelun. Liittoon kuuluu 82 suomalaista seuraa, jotka on jaettu seitsemään alueeseen maantieteellisen sijainnin perusteella. Suomen Taitoluisteluliitolla on kahdeksan työntekijää, joilla kaikilla on omat vastuualueensa. (Suomen Taitoluisteluliitto).

”Koko Suomi luistelee ja parhaat maailman huipulla” on Suomen Taitoluisteluliiton visio ja sen tavoitteena on mahdollistaa ihmisille pitkäaikainen harrastus. Yhdessä jäsenseurojen kanssa liitto pyrkii mahdollistamaan monipuolisen harrastus- ja kilpatoiminnan. Jokainen lajin harrastaja on oikeutettu ammattimaiseen toimintaan, siksi STLL järjestää koulutuksia sekä ohjaajille ja valmentajille että seuratoimijoille. Myös arvioijille ja toimitsijoille on omaa koulutuksia. (Suomen Taitoluisteluliitto).

Liitto vastaa maajoukkue toiminnasta ja sen tarkoituksena on varmistaa Suomen pääsy taitoluistelun kansainvälisiin arvokisoihin. Muodostelmaluistelussa Suomi on yksi maailman kärkimaista ja myös yksinluistelun puolella on kerätty menestystä. Kaudella 2017-2018 maajoukkueeseen kuuluu 12 yksinluistelijaa, kolme jäätanssiparia sekä kolme muodostelmaluistelujoukkuetta. (Suomen Taitoluisteluliitto).

## 6 Opinnäytetyön vaiheet

### 6.1 Produktin valmistelu ja aloitus

Opinnäytetyö laitettiin alulle maaliskuussa 2017. Suomen Taitoluisteluliitto antoi toimeksiannon kuntoluisteluohjaajakoulutuksen uudistamisesta. Eeva Sunnarin kanssa sovittiin produkti luonteisen työn tavoitteista ja aikataulusta. Toimeksiantosopimus allekirjoitettiin ja samalla sovittiin tiiviistä yhteistyöstä Suomen Taitoluisteluliiton kanssa. Liitto jakoi kaikki käytettävissä olevat materiaalit liittyen kuntoluisteluun ja kuntoluisteluohjaajakoulutukseen. Toimeksiannon perusteella tehtiin opinnäytetyösuunnitelma, joka hyväksyttiin ohjaavalla opettajalla. Tästä jatkettiin opinnäytetyön sisällysluettelon laatimiseen, minkä avulla hahmoteltiin karkeasti produkti kokonaisuudessaan. Ohjaava opettaja hyväksyi sisällysluettelon ja voitiin aloittaa teorian tiedon keruu. Työn edetessä opinnäytetyön tavoite laajentui koko kuntoluistelun modernisointiin ja sen sisällön monipuolistamiseen. Yhtenä tavoitteen pysyi kuitenkin edelleen kuntoluisteluohjaajakoulutuksen uudistaminen.



Kuvio 1. Produktin vaiheet.

### 6.2 Produktin tavoitteet

Opinnäytetyön toimeksianto tuli Suomen Taitoluisteluliitolta ja ohjaajana toimi kehityspäällikkö Eeva Sunnari. Produktin tavoitteena oli alun perin uudistaa Suomen Taitoluisteluliiton kuntoluisteluohjaajakoulutus. Tavoite kuitenkin laajentui koko kuntoluistelu konseptin modernisoinniksi. Kuntoluisteluohjaajakoulutusta ei ole vuosiin järjestetty kiinnostuksen puutteen vuoksi. Työssä haluttiin luoda kuntoluistelulle uutta



sisältöä, joka houkuttelisi uusia harrastajia lajin pariin, ja tämän myötä kasvattaisi myös kuntoluisteluohjaajakoulutuksen tarvetta. Taitoluisteluliitto asetti tavoitteeksi hyödyntää vuonna 2017 tuotettuja SkateFit- ja SkateBalance- tuntikokonaisuuksia (Liite 1 ja 2), jotka alun perin luotiin osaksi Koko Suomi Luistelee -kampanjaa. Tarkoituksena oli arvioida kuntoluistelun lajiansalyysia, ja pohtia millä tavoin lajin sisältöä voitaisiin laajentaa ja parantaa. Tavoitteena oli uuden kuntoluistelu idean myötä luoda uusi ohjaajakoulutus, joka vastaa uusia oppimistavoitteita ja tarpeita.

### **6.3 Kuntoluistelu kokonaisuuden arviointi**

Varsinaisen produktin työstäminen alkoi jo olemassa olevaan kuntoluistelumateriaaliin perehtymällä. Taitoluisteluliitto jakoi kuntoluisteluohjaajan oppaan, vanhan ohjaajakoulutuksen aikataulun ja opetusmateriaalit. Käyttöön saatiin myös SkateFit- ja SkateBalance kuntoluistelutuntien suunnitelmat.

Suomen Urheiluopiston kouluttajana toimiva Maiju Kokkonen vastasi Suomen Taitoluisteluliitossa työskennellessään kuntoluisteluohjaajakoulutuksesta. Hänen kanssaan käydyn keskustelun myötä tuli ilmi, että kuntoluisteluohjaajakoulutuksen järjestely siirrettiin aikoinaan seura-alueille niin, että he tilaavat koulutuksen Suomen Taitoluisteluliitolta, kun sille tulee kysyntää. Nykytilanne on se, että kysyntää kuntoluisteluohjaajakoulutukselle ei ole tullut, joten koulutusta ei ole järjestetty moneen vuoteen. Kokkonen uskoo kuntoluistelun menettäneen trendikkyytensä.

Kuntoluistelu on ollut alkuperäisessä muodossaan vuodesta 1997, kun se alun perin kehitettiin. Liikuntatrendit ja liikkujien tarpeet ovat muuttuneet, minkä takia kuntoluistelu liikuntalajina on menettänyt houkuttelevuutensa. American College of Sport Medicine julkaisi joulukuussa 2017 ennusteensa vuoden 2018 suosituimmista liikuntatrendeistä. Kymmenen trendin joukkoon nousi muun muassa kehonpainoharjoittelu, toiminnallinen harjoittelu, seniori- ja aikuisliikunta sekä jooga. Aerobicin perustuva kuntoluistelu ei siis vastaa enää nykypäivän liikuntatrendejä.

### **6.4 Kuntoluistelun uudistaminen**

Kuntoluistelulle alettiin miettiä monipuolisempaa sisältöä. Taitoluisteluliitto oli asettanut tavoitteeksi hyödyntää vuonna 2017 tuotettuja SkateFit ja SkateBalance tunteja. Liitto tuotti tunnit Suomi100 teemaa juhlistavaa Koko Suomi Luistelee -kampanjaa varten. Tunnit olivat erittäin pelkistettyjä ja lyhyitä, jotta ne sopivat yleisötapahtumiin, joita Suomen Taitoluisteluliitto järjesti yhdessä Ice Skating Tour:in kanssa. SkateFit tunnin pohja pidettiin samanlaisena, mutta siihen lisättiin erilaisia kestävyys- ja

lihaskuntoharjoitteita. Eri harjoitteille suunniteltiin eri tasoisia variaatioita, joiden avulla tunnin vaikeustasoa on helppo säädellä. SkateFit nimi muutettiin SkateBody:ksi (Liite 3). Uuden nimen koettiin olevan sopivampi tunnille, joka painottuu kehonmuokkaukseen ja lihaskuntoharjoitteluun. Myös SkateBalance tunnin pohja pidettiin samana, mutta sitäkin monipuolistettiin harjoitteiden osalta. Mukaan otettiin myös lisää askeleita ja liukuja taitoluistelusta (Liite 4). Kolmantena ja täysin uutena kehitettiin SkateDance tunti (Liite 5), johon haettiin inspiraatiota zumbasta ja tanssillisista ryhmäliikuntatunneista. Tunnin sisältöön otettiin myös liikkeitä ja askeleita taitoluistelusta. SkateFit nimi siirrettiin tuntimallin nimestä koko kuntoluistelun uudeksi nimeksi, koska sen koettiin olevan modernimpi ja kansainvälisempi.

## **6.5 Uusi ohjaajakoulutus**

Uuden SkateFit kuntoluistelukokonaisuuden rinnalle rakennettiin myös uusi ohjaajakoulutus. Se vastaa uusia oppimistavoitteita ja on sisällöltään ajankohtaisempi. Koulutuksen opetusmateriaalit päivitettiin. Aikataulu (Liite 6) pyrittiin pitämään tiiviinä, jotta koulutus olisi tehokas. Koulutus kestää yhden päivän ja se toteutetaan Vierumäen Urheiluopistolla.

Ohjaajakoulutuksen oppimistavoitteiksi asetettiin terveysliikunnan perusteet, kuntoluistelun terveysvaikutukset, SkateFit -konseptin sisäistäminen ja onnistuneen kuntoluistelutunnin ohjaaminen. Ohjaajakoulutus rakennettiin niin, että se alkaa terveysliikuntaan ja kuntoluistelun terveysvaikutuksiin perehdyttämällä. Kun perustietopohja on rakennettu, voidaan siirtyä itse SkateFit kokonaisuuteen. Kuntoluistelukonseptiin tutustuminen alkaa luennolla ja opittu asia siirretään käytäntöön, kun koulutettavat pääsevät jatkamaan oppimista jäähalliin. Käytännön tehtävissä perehdytään eri tuntimallien sisältöön. Opetellaan liikkeiden oikeat liikeradat ja suoritustavat. Käydään läpi myös liikkeiden erilaiset variaatiot. Toinen käytännön osuus perustuu pedagogisiin taitoihin. Koulutuksen tavoite on, että ohjaaja pystyy suorittamaan ammattimaisen, turvallisen ja selkeän ohjaustunnin.

Koulutettavien oppimista arvioidaan erilaisilla ryhmä- ja yksilötehtävillä. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota sekä teorian tietoon että käytännön osaamiseen.

## 7 SkateFit -konsepti

Vuoden 2018 trendejä myötäillen kehitettiin uusi konsepti kuntoluistelun ympärille. Kuntoluistelu nimi muutettiin SkateFit -nimeksi, minkä alle kehitettiin kolme erilaista tuntikokonaisuutta. Jokaisella luistelutunnilla on omat päätavoitteet ja harjoittelumuodot. Kolmen erilaisen SkateFit -tunnin myötä lajiin saadaan monipuolisuutta, mikä voi osaltaan auttaa uusien harrastajien löytymistä. Kaikista kolmesta tuntimallista laadittiin esimerkkitunnit, mutta SkateFit ohjaajat saavat vapaasti varioida tunteja. Taitoluisteluseurojen tai ohjaajien päätettäväksi jää millaisen kausikokonaisuuden tunneista haluaa rakentaa. Jokaiselle tunnille voi valita oman teeman, tai esimerkiksi kolmen viikon tunnit voivat muodostaa yhden kokonaisuuden.

**SkateBody** tunti (Liite 3) kehitettiin Suomen Taitoluisteluliiton tuottaman SkateFit tunnin pohjalta. Liiton SkateFit kuntoluistelutunti on 25 minuutin kestoinen ja se oli hyvin pelkistetty. SkateBody perustuu kestävyyskunnan ja lihaskunnan paranemiseen. Tämä tunti on lähimpänä alkuperäistä kuntoluistelua. Tunti on 45 minuutin kestoinen ja se pitää sisällään alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden sekä loppuverryttelyn. Lihaskunto-osuudella tehdään erilaisia lihaskuntoliikkeitä esimerkiksi circuit tyylisellä kiertoarjoittelulla. Apuna voidaan käyttää erilaisia välineitä, kuten keppejä, vastuskuminauhoja, painopalloja ja käsipainoja. Tuntiin kuuluu taustalla soiva motivaatiota nostattava musiikki, mutta sillä ei ole suurta merkitystä itse harjoitteluun. Tavoitteena on, että tunti on kova tempoinen, ja luistelijan syke pysyy kohtuullisen korkealla läpi treeniosuuden. Eriyttämiselle jätetään tuntisuunnitelmassa tilaa, jotta kaiken tasoisille liikkujille löytyy omaa taitotasoa vastaavat harjoitteet. SkateBody tuntia on helppo modifioida vastaamaan jokaisen harjoituskerran tavoitteita.

**SkateBalance** tunnin (Liite 4) pohjana toimi Suomen Taitoluisteluliiton kehittämä kuntoluistelutunti (Liite 2). Tuntia pidennettiin ja sitä kehitettiin monipuolisemmaksi. SkateBalance tunti on 45 minuutin kestoinen ja sen perimmäinen tarkoitus on tasapainon harjoittaminen. Tunnilla voidaan käyttää hyödyksi taitoluistelu elementtejä, muun muassa erilaisia kahden tai yhden jalan liukuja. Myös tähän tuntiin kuuluu alkulämmittely, itse harjoitteluosuus ja loppuverryttely. SkateBalance tunti on tempoltaan rauhallisempi kuin SkateBody tunti ja siinä taitoluistelu on vahvemmin läsnä. Tuntiin kuuluu taustamusiikki, joka auttaa luistelijaa pääsemään oikeaan SkateBalance tunnelmaan.

**SkateDance** tunti (Liite 5) on täysin uusi tuntikokonaisuus. Se rakennettiin nimenomaan musiikin ympärille. Tunti on 45 minuutin kestoinen, tanssillinen ja nopea tempoinen. Tunnilla tehdään erilaisia askelsarjoja ja -yhdistelmiä musiikin rytmiin. SkateDancessa voidaan hyödyntää taitoluistelu askeleita, mutta sen lisäksi voidaan tehdä tavallisia maalla suoritettavia tanssillisia liikkeitä, kuten v-askeleita ja sivuristi askeleita. Tuntiin kuuluu alkulämmittely, tanssillinen osuus ja loppulämmittely. Myös improvisaatiota eli musiikkiluistelua voidaan hyödyntää SkateDance tunnilla. Tavoitteena on antaa musiikin, rytmin ja liikkeen viedä.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoite oli modernisoida kuntoluistelu ja uudistaa kuntoluisteluohjaajakoulutus. Työn tuloksena saatiin uusi kuntoluistelu konsepti SkateFit ja sitä vastaava ohjaajakoulutus. SkateFit kokonaisuutta tuotettaessa pyrittiin ottamaan huomioon kaikki terveysliikunnan fyysiset vaikutukset. Terveyskunto koostuu kestävyyskunnosta, tuki- ja liikuntaelimestön kunnosta, motorisesta kunnosta ja kehonkoostumuksesta (Porma). Opinnäytetyössä työstetyt kolme erilaista tuntimallia muodostavat kokonaisuuden, joka kehittää kaikkia näitä terveyskunnan osia. Uudessa SkateFit kuntoluistelukokonaisuudessa saatiin hyödynnettyä Suomen Taitoluisteluliiton vuonna 2017 tuottamia tuntimalleja, mikä oli opinnäytetyön alkaessa asetettu tavoitteeksi. Kuntoluistelun uudistaminen oli tarpeellista, sillä lajin suosio on laskenut niin paljon, ettei kuntoluisteluohjaajakoulutusta ole järjestetty Suomen Taitoluisteluliiton toimesta moneen vuoteen. Opinnäytetyön tuloksena saatu SkateFit on uudenlainen laji, jolle Taitoluisteluliitto uskoo olevan kiinnostusta taitoluisteluseurojen keskuudessa. Konsepti on monipuolinen ja tarjoaa liikuntamuodon, joka palvelee sekä kilpailuistelijoita että aikuisluistelijoita. Lajin uskotaan myös kiinnostavan täysin uusia harrastajia, joilla ei välttämättä ole entuudestaan minkäänlaista luistelutaustaa. SkateFit on huomattavasti matalamman kynnyksen laji verrattuna aikuisten taitoluisteluun, muodostelmaluisteluun tai jäätanssiin, joissa harjoittelu keskittyy vahvasti lajitaitojen kehittämiseen. SkateFit sopii American College of Sports Medicine:n ennustamiin vuoden 2018 liikuntatrendeihin. Kymmenen suosituimman liikuntatrendin joukossa olivat muun muassa kehonpainoharjoittelu, toiminnallinen harjoittelu sekä seniori- ja aikuisliikunta. Kuntoluistelu kokonaisuus saatiin uudistettua Suomen Taitoluisteluliiton haluamalla tavalla. Kuntoluisteluohjaajakoulutuksen aikataulu saatiin pidettyä hyvin samanlaisena alkuperäiseen verrattuna. Koulutuksen sisältöä saatiin kuitenkin uudistettua ja modernisoitua. Koulutuksen sisältö on hyvin laaja ja sen vuoksi yhden päivän mittainen koulutus on melko lyhyt. Nyt koulutuksessa ehditään luultavasti ottaa pintaraapaisu kaikista aiheista, mutta todellinen perehtyminen opittavaan asiaan jää suppeaksi. Tämän vuoksi Suomen Taitoluisteluliitto voisi harkita koulutuksen pidentämistä vähintään kahden päivän mittaiseksi.

Valmis tuotos esitettiin Suomen Taitoluisteluliiton seura- ja alueverkosto -työryhmän kokouksessa 20.4.2018. Työryhmältä saatu palaute oli erittäin positiivista ja Taitoluistelu liitto aikoo laittaa SkateFit konseptin jatkokehitykseen. Seuraava askel on kehittää markkinointisuunnitelma. Uuden lajin markkinointi olisi helpointa aloittaa taitoluisteluseuroista, jotka jo tarjoavat aikuisluistelua. Näiden seurojen jälkeen voitaisiin siirtyä seuroihin, joissa aikuisluistelua ei ole vielä tarjolla. Jos laji näyttää innostavan uusia

harrastajia, voitaisiin harkita markkinointia laajemmin esimerkiksi liikuntakeskuksiin, jotka tarjoavat ryhmäliikuntatunteja. Lajista olisi hyödyllistä laatia SkateFit opas, joka jaettaisiin koulutetuille SkateFit ohjaajille, sekä seuroille, jotka tarjoavat SkateFit tunteja. Opas voisi sisältää muun muassa lajikuvauksen, tuntikuvaukset, valmiit esimerkki tuntimallit, sekä vinkkejä tuntien ohjaukseen.

## Lähteet

Aalto, R. 2005. Kuntoilijan käsikirja. Docendo Finland Oy. Jyväskylä.

Alapappila, A. 2015. Liikunnan vaikutukset sydämen terveyteen. Luettavissa:  
<https://sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/liikunnan-vaikutuksia-sydamen-terveyteen> Luettu  
25.2.2018

American College of Sport Medicine. 2017. Worldwide survey of fitness trends for 2018:  
The CREP Edition Luettavissa: [https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2017/11000/WORLDWIDE\\_SURVEY\\_OF\\_FITNESS\\_TRENDS\\_FOR\\_2018\\_\\_The.6.aspx](https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2017/11000/WORLDWIDE_SURVEY_OF_FITNESS_TRENDS_FOR_2018__The.6.aspx) Luettu 22.3.2018

Diabetesliitto. 2017. Liikunta tekee hyvää diabeetikolle. Luettavissa:  
<https://www.diabetes.fi/terveydeksi/liikunta> Luettu 22.3.2018

Froloff, L. 2008. Akuutti. Masennuksen paikka aivoissa. Luettavissa:  
[http://vintti.yle.fi/yle.fi/akuutti/arkisto2008/041108\\_b.htm](http://vintti.yle.fi/yle.fi/akuutti/arkisto2008/041108_b.htm) Luettu 20.3.2018

Hautala, A. 2009. Tohtori. Hyvinvointiklinikat. Mieliala ja liikunta. Luettavissa:  
<http://www.tohtori.fi/?page=0708511&id=9277533> Luettu 20.2.2018

Helin-Salmivaara, A., Karvonen, M., Tolska, T. & Anttila, U. 2008. Duodecim aikakauskirja. Miksi koulutukselle kannattaa määrittää tavoitteet? Luettavissa:  
<http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2008/5/duo97093> Luettu 18.4.2018

Hengitysliitto. Hengitä ja Hengästy -hengityssairaalan liikuntaopas. Luettavissa:  
[https://www.hengitysliitto.fi/sites/default/files/opaat/hengita\\_ja\\_hengasty\\_nettiin.pdf](https://www.hengitysliitto.fi/sites/default/files/opaat/hengita_ja_hengasty_nettiin.pdf)  
Luettu 1.3.2018

<https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/liikkuvuus>

Kalaja, S. 2009. Kestävyys. Luettavissa:  
[http://www.edu.fi/teemat/laatualiikuntakasvatukseen/fyysinen\\_toimintakyky/kestavyys](http://www.edu.fi/teemat/laatualiikuntakasvatukseen/fyysinen_toimintakyky/kestavyys)  
Luettu 4.2.2018

Kantaneva, M. 2009. Terveysliikkujan opas. WSOY pro/Docendo. Jyväskylä.

Kiilavuori, K. 2014. Liikunnan vaikutukset sydän- ja verenkiertojärjestelmään. Luettavissa: [http://www.ebm-guidelines.com/dtk/syd/avaa?p\\_artikkeli=syd00013](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/syd/avaa?p_artikkeli=syd00013) Luettu 1.3.2018

Kokkonen, M. 28.3.2018. Sähköpostikeskustelu

Laakkonen, M., Salminen, B., Hiltunen, P., Laalo-Häikiö, E. & Kokko, S. Suomen Taitoluisteluliitto ja Kunto Liikuntaliitto. Taitoluistelun aikuisten harrasteliikuntana. Luettavissa: [https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/01/lajien\\_terveysprofiilit\\_taitoluistelu.pdf](https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/01/lajien_terveysprofiilit_taitoluistelu.pdf) Luettu 6.1.2018

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Kuntotestaus. Luettavissa: <https://www.likes.fi/kuntoindeksi/kuntoindeksin-mittausosiot/kehonkoostumus-tulkintaohjeet> Luettu 26.2.2018

Mielialapalvelut oy. Liikunta. Luettavissa: <http://www.mielipalvelut.fi/liikunta-ja-mielenterveys/> Luettu 20.3.2018

Mustajoki, P. 2018. Duodecim Terveysportti. Tietoa potilaalle: Liikunta ja painonhallinta. Luettavissa: [http://www.ebm-guidelines.com/dtk/hpt/avaa?p\\_artikkeli=dlk01005](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/hpt/avaa?p_artikkeli=dlk01005) Luettu 23.3.2018

Naci, H ja Ioannidis, J. 2013. The British Medical Journal. Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes: metaepidemiological study. Luettavissa: <http://www.bmj.com/content/347/bmj.f5577> Luettu 20.3.2018

Nevalainen, H. 2016. Lääkärikeskus Lupaus. Kolesteroliarvoihin vaikuttaminen liikunnan avulla. Luettavissa: <https://laakarikeskuslupaus.fi/ajankohtaista/kolesteroliarvoihin-vaikuttaminen-liikunnan-avulla/> Luettu 18.3.2018

Paajanen, M ja Jungell, J. 2015. Harjoitusmuodot ja niiden vaikutus kehoon. Luettavissa: <http://www.r5.fi/harjoitusmuodot> Luettu 2.3.2018

Pasanen, K. UKK-instituutti  
Voimanpolku. Kehonhallinta. Luettavissa: <https://www.voimanpolku.info/kehonhallinta/> Luettu 22.2.2018

PK-RH. Pk-yrityksien riskienhallinta. Kouluttajan kansio. Luettavissa: <http://virtual.vtt.fi/virtual/pkrh/palvelut/kouluttajan-kansio.html> Luettu 18.4.2018



Porma, S. Terveysverkko. Suomen Terveysliikuntainstituutti Oy. Terveyskunnan eri osa-alueet. Luettavissa: <http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/terveyskunnan-eri-osa-alueet/> Luettu 19.2.2018

Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa. Edita. Helsinki.

Rannila, J. 2011. Koulutuksen suunnittelijan ja opettajan palvelut (Peppi). Luettavissa: <https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pagelId=14686014> Luettu 2.3.2018

Rintahaka, J. 2017. KV-tietopankki. Liikunta ja aivot. Luettavissa: <http://www.kvtietopankki.fi/terveyden-edistaminen/liikunta/liikunta-ja-aivot> Luettu 20.3.2018

Suomen Luisteluliitto. Matkaluistelu. Luettavissa: <https://www.luisteluliitto.fi/matkaluistelu/> Luettu 4.3.2018

Suomen Taitoluisteluliitto. Tule mukaan! Aikuiset. Luettavissa: <https://www.stll.fi/tule-mukaan/aikuisryhma/> Luettu 2.3.2018

Suomen Taitoluisteluliitto. Sisäinen koulutusmateriaali. Kuntoluisteluohjaajan opas.

Suomen Taitoluisteluliitto a. Luettavissa <https://www.stll.fi/> Luettu 12.1.2018

Suomen Taitoluisteluliitto b. Aikuiset. Luettavissa: <https://www.stll.fi/tule-mukaan/aikuisryhma/> Luettu 23.3.2018

Tule ry. Mikä TULE terveys? Luettavissa <http://tulesa.fi/maaritelma/> Luettu 13.2.2018

UKK-instituutti. 2017a. Terveysliikunnan suositukset. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset> Luettu 27.2.2018

UKK-instituutti. 2017b. Tietoa terveystuennasta. Luistelu kehittää tasapainoa ja lihaskuntoa. Luettavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/luistelu](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/luistelu) Luettu 20.2.2018

UKK-instituutti. 2016. Tietoa terveystuennasta. Terveystuennata ja Kuntoliikunnata. Luettavissa:

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan\\_liikuntaopas/terveysliikuntaa\\_ja\\_kuntoliikuntaa](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa) Luettu 13.2.2018.

UKK-instituutti. 2012. Tuki- ja liikuntaelimestön kunto koostuu notkeudesta, lihasvoimasta ja lihaskestävyydestä. Luettavissa:

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/tuki-\\_ja\\_liikuntaelimisto/tuki-\\_ja\\_liikuntaelimiston\\_kunto](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-_ja_liikuntaelimisto/tuki-_ja_liikuntaelimiston_kunto) Luettu 13.2.2018

Valkila, N. 2018. Liikunta parantaa ja korvaa lääkkeitä. Luettavissa:

<https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/liikunta/liikunta-parantaa-ja-korvaa-laakkeet> Luettu 28.2.2018

## Liitteet

### Liite 1. Suomen Taitoluisteluliiton SkateFit tunti

#### SkateFit 25 min

##### Alkulämmittely n. 5 min

1. Luistelu eteenpäin + selän pyöritys ja ojennus
2. ylävartalon kierrot & käsien/hartioiden pyöritykset
3. Potkulauta + kyykkyliuku
4. Potkulauta + kyykkyliuku + kukkoliuku/kahden jalan liuku
5. Aluetta ympäri luistellen – taputuksesta pieni kiihdytys – kahdesta taputuksesta kyykkyhyppy x2 – kolmesta taputuksesta käynti istumassa jäässä

##### Treeniosuus n. 10 min

– Viivalta viivalle:

1. Parin veto viivalta viivalle
2. Parin työntö viivalta viivalle
3. Eteenpäin luistelu + hypyt viivojen yli -> takaisin jarrutukset viivoille

Aluetta ympäri:

4. Jalan nostot sivulle, eteen, taakse – parista tukea + kädet sivuille, eteen, ylös
5. Taputuksesta nopea luistelu eteen juoksukäsillä, muuten normaali luistelu
6. Kyykyt eteen + halutessaan taakse/nostaen samalla kädet ylös
7. Liuku kyykkyasennossa
8. Luistele + sahaa & nyrkkeile eteen

##### Circuit kuntopiiri n. 10 min.

- Kuntopiirissä on kymmenen pistettä
- Jokaisella pisteellä suoritetaan liikettä 20 sek.
- 10 sekuntia palautellaan, minkä jälkeen siirrytään seuraavalle pisteelle.
- Kuntopiiri suoritetaan kaksi kertaa.
- = 20 sek. + 10 sek. = 30 sek. x10 pistettä = 300 sek. = 5 min.
- Ohjaajille toimitetaan laminoidut laput suoritettavista liikkeistä, jotka asetetaan kuntopiirin pisteille
- Ohjaaja käy kuitenkin ensin nopeasti liikkeet läpi

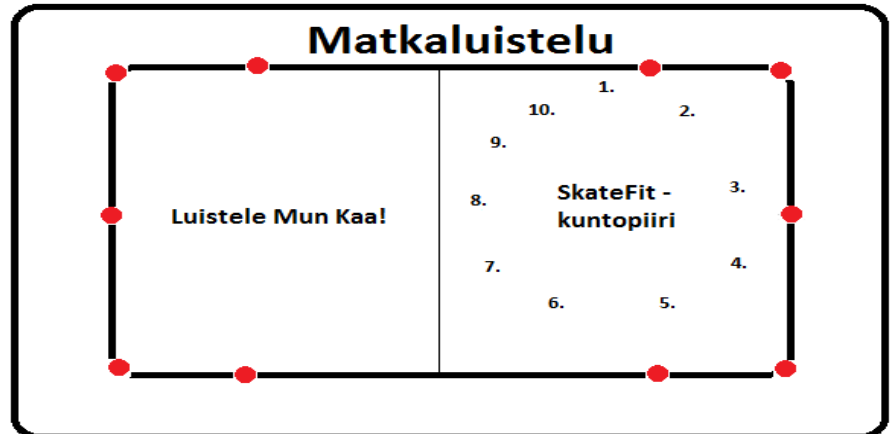
Pisteet:

1. Punnerrukset laitaa vasten
2. Piikkijuoksu paikalla
3. Polven nosto + kierto vastakkaisella kyynärpäällä nousevaan polveen
4. X -hypyt
5. Piparit eteen ja taakse
6. Jarrutukset ”lumen keräys toisella jalalla”
7. Tasajalkahypyt viivan yli puolelta toiselle tai yhden jalan hypyt
8. Kyykky + kädet ylös/ vipunosto
9. 5 kierrosta kahdenjalan piruetti + käynti kyykyssä aina viidennen kierroksen jälkeen
10. Nyrkkeilyt käsillä + jaloilla hiihto

Seuraava kuva on kentille: Oulunkylä, Brahe, Käpylä. Jääpuiston tapahtumissa **ei** ole matkaluistelua eikä SkateFit & SkateBalance -osioita.

**SkateFit -kuntopiiri:**

1. Punnerrukset laitaa vasten
2. Piikkijuoksut paikalla
3. Polvennosto + kierto kyynäpäällä polveen
4. X-hyyt
5. Piparit eteen ja taakse
6. Jarrutukset + "lumenkeräys"
7. Tasajalkahyyt viivan puolelta toiselle
8. Kyykky + kädet ylös/vipunosto
9. Kahdenjalan piruetti + käynti alhaalla
10. Nyrkkeilyt käsillä + jalkojen hiihto



**SkateBalance 25 min**

**Alkuverryttely n. 10 min:**

- Kenttää/kentän puolikasta ympäri:
  1. Eteenpäin liuku (kahden jalan tai yhden jalan) + käsien/rintakehän avaus + taakse taivutus
  2. Selän pyöristys & rintakehän vieminen kohti polvia
  3. Isot painonsiirrot puolelta toiselle + kädet aukeavat alhaalta ylös
  4. Kukkoliuku/tipuliuku + polvi osoittaa eteen -> vienti sivulle haastavuutta lisäämään
  5. Jalan nosto eteen, vienti sivulle ja vienti taakse x1-2/puoli

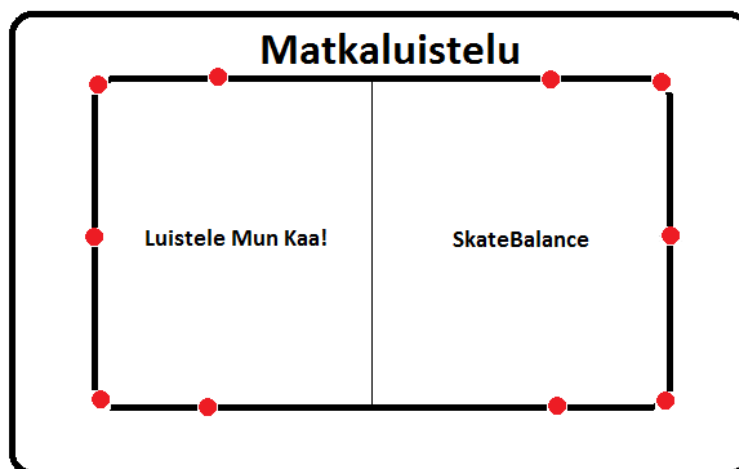
**Balance 10 min.** (yksin tai parin kanssa):

- Liukuja venyttäen ja tasapainoitellen:
  1. Vaakaliuku parin kanssa – käsikädessä/otteella
  2. Jäniksenammunta (yhden jalan kyykkyliuku/kyykkyliuku) - parin kanssa käsikädessä, jotta saa tukea
  3. Liuku kahdella jalalla, toinen jalka edessä – saman puolinen käsi kurottaa luistimeen, ylävartalo kiertää ylemmän käden kanssa kohti kattoa – Haastavampi: sisilisko + kierto/vaaka + kurkkaa kaveriin
  4. Tarjotin liuku + selän pyöristys → ”pannukakku” – pari voi työntää vauhtia
  5. Toinen parista työntää eteenpäin luistellen ja toinen liukuu takaperin kahdella jalalla/kukkoliu’un vaakaliu’un/kyykkyliu’un asennossa
  6. Parin kanssa rintalihas venytys vastakkain (+läpy/kosketus toisen luistimeen)
  7. Pyöriminen yksin ja sitten parin kanssa kahdella jalalla tai yhdellä jalalla

Loppuun omia liukuja saa yhdistellä 3:n liu’un ”liukusarjaksi” 5 min.

→ esim. parin kanssa? Parille esitys? Seuraa johtajaa?

Seuraava kuva on kentille: Oulunkylä, Brahe, Käpylä. Jääpuiston tapahtumissa **ei** ole matkaluistelua eikä SkateFit & SkateBalance -osioita.



Venytykset + lihas (jotta osaa kertoa ohjattaville, missä venytys tuntuu)

- Pohkeet: kyykkyliuku
- Nivuset: Isot makkarat/painonsiirrot
- Takareisi: Vaakaliuku/kahden jalan liuku
- Pakarat: "Pannukakku" -liuku, tarjotin liuku
- Lonkankoukistajat: sisilisko
- Rintalihas: painonsiirrot käsien avauksilla, parin kanssa venytys

### Liite 3. SkateBody

#### **SkateBody** esimerkki tuntikuvaus

-45min

-tavoitteena kehittää kestävyys- ja lihaskuntoa

-tavoitteena pysyä mahdollisimman paljon liikkeessä, lähes kaikki liikkeet ovat tehtävissä pienessä vauhdissa

-välineet: kepit, vastuskuminauhat, painopallot, käsipainot

-taustamusiikki

#### Alkulämmittely 10min

-vauhdikasta luistelua kentän ympäri eteen- ja taaksepäin (käsien pyörittelyt, ylävartalon kiertoliikkeet, selän pyöristys ja ojennus)

-ylävartalon lämmittely kepin pyörittelyllä

-kahdella jalalla mutkittelu, yhdellä jalalla mutkittelu

-piparkakut samalla käsiä pyörittäen

-kyykky-ylös-kyykky-ylös -liike

-ohjaajan taputuksesta jännehyppy, 2 taputuksesta kyykky, 3 taputuksesta istumassa käynti

#### Lihaskunto-/kestävyystreeni 30min

-kestävyysharjoitteita

- parin veto päästä päähän
- parin työntö päästä päähän
- viivaluistelu
- intervalliluistelu: spurtti/lihaskuntoliike ohjaajan merkistä
- luistelu+ nyrkkeily
- piikkijuoksu paikallaan
- viivahypyt tasajalkaa sivuttain
- sirklaukset

-lihaskuntoharjoitteita

- kyykyt (käsipainot/painopallo/keppi)
- yhden jalan askelkyykyt taakse
- pistoolikyykyt
- jalkojen nostot eteen, sivuille ja taakse
- X-hypyt
- polven nosto + kierto vastakkaiseen kyynärpäähän
- punnerrukset laitaa vasten
- luistelu vastuskuminauha reisien ympärillä
- ylävartalon kierrot painopallon kanssa
- käsien vipunostot ja työnnöt käsipainoilla
- sisiliskoliu'ussa etujalan hypähdys

#### Loppuverryttely 5min

-kevyttä luistelua eteen- ja taaksepäin

-kevyet sirklaukset

-lyhyet venytykset (10-30sek)

-ylävartalon rullaukset alas

#### Liite 4. SkateBalance

##### **SkateBalance** esimerkki tuntikuvaus

-45min

- tavoitteena kehittää tasapainoa
- tavoitteena tehdä kaikki liikkeet vauhdissa
- taustamusiikki

##### Alkulämmittely 15min

- selän rullaus+ taakse taivutus
- käsien pyörittelyt kaikkiin suuntiin
- käsien kurotukset ylös ja sivuille
- ylävartalon pyörittelyt
- lonkkien pyörittelyt
- pullistus askeleet ylävartalon kierrolla
- kyykkyy-ylös-kyykkyy-ylös
- jalkojen heilautukset edestä taakse
- piparkakut eteen ja taakse taivutuksilla

##### Tasapaino-osio 25min

Liukuharjoitteita: Kaikki liu'ut voidaan tehdä suoralla, kaarella tai kaarenvaihoilla ja suorittaa sekä eteen- että taakse päin

- kahden jalan liuku
- yhden jalan liu'ut
- kahden jalan kyykkyliuku
- yhden jalan kyykkyliu'ut
- vaakaliu'ut
- vaaka- polvi rintaan-vaaka
- vaa'assa kyykkyy ja ylös
- jalan kierto edestä sivulle ja taakse vaakaan
- ikkunaliuku
- risti-ikkunaliuku
- sisiliskoliuku
- tarjotinliuku
- yhden jalan kyykkyliu'usta ikkunaliukuun
- yhden jalan takapannukakkuliu'usta risti-ikkunaliukuun
- spiraaliliuku käsikosketuksella

Askelharjoitteita:

- mutkittelut kahdella tai yhdellä jalalla (eteen ja taakse)
- yhden jalan piparkakut
- kolmoset kaikkiin suuntiin
- vastakolmoset kaikkiin suuntiin
- käänteet kaikkiin suuntiin
- vastakäänteet kaikkiin suuntiin
- sirkalukset

##### Loppuverryttely 5min



- kevyttä luistelua/sirkalusta
- kaari- ojennus- kaari- ojennus
- selän rullaukset eteen
- musiikkiluistelu

## Liite 5. SkateDance

### **SkateDance** esimerkki tuntikuvaus

-45min

-tavoitteena nopea tempoinen tunti

-tavoitteena antaa musiikin, rytmin ja liikkeen viedä

-tanssillisia musiikkeja

#### Alkulämmittely 10min

-piparkakut käsien pyörittelyllä

-piparkakut eteen ja taakse taivutuksilla

-nilkkojen, polvien, lonkkien, lantion, ylävartalon, hartioiden, käsien ja pään pyörittelyt

-käsien ojennukset sivuille (kylkien venytys)

-ylävartalo eteen ja taakse

-lantion heilutus puolelta toiselle

-kyykkyyn-ylös-kyykkyyn-ylös

-matoliike ylävartalolla

#### Tanssillinen osuus 25min

-Musiikin rytmiin tehdään erilaisia askelsarjoja. Sarjoissa pystytään pääasiassa liikkeessä mutta paikoitellen voidaan pysähtyä ja tehdä liikkeitä paikallaan.

-Esimerkki sarjoja:

- valssiaskel-alasmeno-kahden jalan liuku ja ylävartalon "sheikkaus"-hypähdykset puolelta toiselle (sarjan toisto toiseen suuntaan)
- omena pyörähdys- kaksi sivuristiaskelta-omena pyörähdys toiseen suuntaan- kaksi sivuristiaskelta- omena pyörähdys taakse päin-twistaus alas- omena taakse päin-twistaus alas

#### Loppuverryttely 5min

-musiikkiluistelu

-kevyttä luistelua ympäri kenttää

-sirklaukset musiikin rytmiin

## Liite 6. Koulutuksen ohjelma ja aikataulu

### Kuntoluistelun ohjaajakoulutuksen ohjelma

10.00	Koulutuksen avaus	luentosali
10.15-11.45	Luento terveysliikunnasta ja kuntoluistelun terveysvaikutuksista	luentosali
11.45-12.45	Lounas	
12.45-13.30	Luento: SkateFit -konsepti tutuksi	luentosali
14.00-15.30	Jääharjoitus (tuntimallit)	jäähalli
16.45-17.30	Ohjauksen perusteet	palloiluhalli
18.00-19.00	Jääharjoitus (ohjaustilanne)	jäähalli
19.15	Koulutuksen päätös	