



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

OPAS KEHITYSVAMMAISEN LIIKUNTAAN

TE -
KIJÄ/T:

Kari Seppänen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma			
Työn tekijä(t) Kari Seppänen			
Työn nimi Opas kehitysvammaisen liikuntaan			
Päiväys	14.5.2019	Sivumäärä/Liitteet	85/3
Ohjaaja(t) Sinikka Tuomikorpi			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t)			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda opas kehitysvammaisille liikunnan eri mahdollisuuksista. Oppaan tarkoituksena on etsiä/ kokeilla erilaisia liikuntamuotoja yhdessä toisten kanssa. Esim. kehitysvammaisten asuntola tai muu kehitysvammaisten yhteisö voi yhdessä lähteä kokeilemaan erilaisia vaihtoehtoja. Yhdessä tekeminen auttaa kokeilemaan erilaisia vaihtoehtoja. Monet liikuntalajit ovat ryhmissä tapahtuvia toimintoja. Mielenkiintoisen liikuntalajin löytäminen voi viedä mennessään. Liikunnasta saadut hyödyt auttavat kehitysvammaista jokapäiväisissä elämäntilanteissa. Unenlaatu paranee, fyysinen-, ja sosiaalinen ympäristö kehittyy sekä mieli pysyy virkeänä. Liikunta voi olla hikiliikuntaa, luonnossa rentoutumista tai sosiaalista yhdessä olemista. Opinnäytetyöhön olen etsinyt tietoa alankirjallisuudesta.</p> <p>Teoreettisessa viitekehyksessä on käyty läpi kehitysvammaisuuden eri osa-alueet. Kehitysvammaisuuden määrittely, kehitysvammaisia tukevat lait, kehitysvammaisten päivähoito-, koulu-, päivä- ja työtoiminta, avotyötoiminta sekä kehitysvammaisten asuminen.</p> <p>Liikuntaosiossa olen katsonut liikuntamuotoja, joita on helppo lähteä kokeilemaan. Olen pyrkinyt katsomaan liikuntalajeja, joita pystytään soveltamaan kehitysvammaisille. Liikuntamuodoissa on esim. hikiliikuntaa, jota voi harrastaa sisällä tai ulkona. Monet liikuntalajit antavat mahdollisuuden kehittää fyysistä kuntoa. Ne antavat myös ohjeita liikunnan harrastamisessa sekä siitä, millaisia välineitä tarvitaan kyseistä liikuntalajia harrastettaessa. Luontoliikuntaosiossa olen kertonut, että kaikkea luonnosta löytyvää voi mielikuvituksen mukaan käyttää liikunnan apuvälineinä.</p> <p>Loppuun olen etsinyt paikallisia urheiluseuroja. Joissakin seuroissa on valmiiksi ryhmiä, joissa on otettu kehitysvammaiset huomioon. Monet liikuntamuodot ovat kehitysvammaisille jo entuudestaan tuttuja. Itsenäinen harrastaminen ei ole kuitenkaan useinkaan mielekäästä.</p>			
Avainsanat Kehitysvammaisuus, soveltavaliikunta, liikunta, luontoliikunta			

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Master's Degree Programme in Management and Development for Social and Health Care Professionals			
Author(s) Kari Seppänen			
Title of Thesis			
Date	May 14th, 2019	Pages/Appendices	85/3
Supervisor(s) Sinikka Tuomikorpi			
Client Organisation /Partners Guide to exercise for people with intellectual disabilities			
<p>Abstract</p> <p>The aim of this thes is to create a handbook for handicap about the possibillitys of different kinds of sports. The aim is to seek/try different with others. For example a communal housing or some other handicap community can together try different kinds of sports. Some sport activities will take place as group activities. There are many health benefits when practicing some kinds of sports. For example the quality of sleep gets better, physical and social environment develops and also one's mental state gets better. Sport can be tough, relaxing in the nature or social situations. I have checked various publica-tions concerning this thesis.</p> <p>In the theoretical section, I have looked at different areas of developmental disability: the definition of developmental disability, the laws, daycare, school, education, etc.</p> <p>In the sport section, I have looked at different kinds of sport that are easy to try. I've tried to find sports species which can be adapted for handicapped. These sport species include sweat exercise that can be performed both indoors and outdoors. Many sport species make the development of physical condition possible. They also give advice to how to exercize sports and also what kinds of equipment is will be needed.</p> <p>In the nature section, I have notified that everything found in the nature may be used in sports.</p> <p>In conclusion I have looked at local teams. Some of these teams already have groups for the handi-capped. Many sports sections are already familiar to the handicapped.</p>			
Keywords Handicap, applied exercise, sports, nature sports			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	KEHITYSVAMMAISUUS.....	8
2.1	Kehitysvammaisuus Suomessa	10
2.2	Asuminen.....	10
2.3	Kehitysvammaisuutta tukevat lait	11
3	KEHITYSVAMMAISEN ELÄMÄNPOLKU	15
3.1	Kotoa päivähoitoon	15
3.2	Päivähoidosta kouluun.....	16
3.3	Jatko opiskelut ja työ.....	16
3.4	Päivä- ja työtoiminta	17
3.5	Työtoiminta	17
3.6	Avotyötoiminta	18
4	LIIKUNTA.....	18
4.1	Liikunnan merkitys	18
4.2	Kehitysvammaisen liikunta	21
4.3	Soveltuva liikunta	23
5	LIIKUNNAN MUODOT.....	24
5.1	Laji esittely.....	24
5.1.1	Kuntovoimistelu ja parkour.....	24
5.1.2	Musiikkiliikunta	26
5.1.3	Joukkuelajit ja mailapelit (Pallopelit).....	28
5.1.4	Talvilajit.....	31
5.1.5	Taitolajit	33

5.1.6	Vesiliikunta	34
5.1.7	Yleisurheilu	36
5.1.8	Luontoliikunta	37
5.1.9	Judo.....	40
5.2	Kehitysvammaisen liikunta maailmalla.....	41
6	OPAAN RAKENTAMINEN.....	42
6.1	Suunnittelu.....	42
7	OPAS	44
8	POHDINTA	78
9	LÄHTEET.....	80

1 JOHDANTO

Kehitysvammaiset tykkäävät monenlaisista harrastuksista. Heille järjestetään ohjattuja toimintoja, kuten luovaa toimintaa, jossa he voivat ilmaista itseään. Kehitysvammaisille musiikki on tärkeää, sillä monella on hyvä rytmittäjä ja he lähtevät helposti mukaan ja haluavat tanssia musiikin tahtiin. Osa kehitysvammaisista tykkää harrastaa teatteria ja tuoda sen kautta esille itseään. Kuvataiteessa kehitysvammaiset voivat ilmaista itseään taiteen avulla.

Työskentelen kehitysvammaisten parissa ja olen huomannut, miten liikunnasta on ollut hyötyä selvitä jokapäiväisistä askareista paremmin. Suurempina esteinä on, että mistä löytäisi mieluisan liikuntaharrastuksen, jota voisi kokeilla. (Rintala ym. 2012 10). Hyvä kunto edistää kehitysvammaista pärjäämään jokapäiväisissä arjen askareissa. Liikunnan hyödyt näkyvät nukut paremmin, verensokeri pysyy aisoissa ja stressitaso pysyy myös matalalla sekä pystyy rentoutumaan. Monet sairaudet voivat heikentää aktiivisuutta joka voi johtaa varovaiseksi liikkujaksi. (Kelo, Launiemi, Takaluoma ja Tiittanen, 2015, 41.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada kehitysvammaisille ja heidän kanssaan työskenteleville opas, josta voisi saada tietoa eri liikuntalajeista. Kehitysvammaiset tarvitsevat tukea löytääkseen mieluisan harrastuksen. Liikunta on monelle kehitysvammaiselle tärkeää, ja onkin hyödyllistä löytää mieluisa harrastus. Monelle kehitysvammaiselle on löytynyt mieluisa liikuntaharrastus koulun aikana tai kotoa saadun ”urheilukipinän” myötä. Jokainen kehitysvammaisen on yksilö, jota ohjaa omat mieltymykset. Asuntoloissa asuvat harrastavat yhdessä edellä mainittuja aktiviteettejä. Miten kehitysvammaisen saataisi harrastamaan liikuntaa, yhdessä lähdetään kokeilemaan ja etsimään erilaisia vaihtoehtoja.

Miten löydän motivaation, että alan harrastaa liikuntaa tai vaikka miten saan painon putoamaan. Sisäinen motivaatio auttaa kehitysvammaista, että jaksaa harjoitella ja auttaa pääsemään tavoitteisiin. Samalla hänen itsekurinsa ja päättäväisyytensä asioita kohtaan vahvistuu. (Palsa ja Kauppinen 2018, 68.) Kehitysvammaiselle on hyvä tarjota semmoista toimintaa missä hän viihtyy ja kilpailu ei ole liian vakavaa. Tutustuminen lajiin on ensimmäinen porras uuteen liikuntalajiin. Asuntolan työntekijä tai läheinen voi olla saattajan roolissa, kun mennään uuteen toimintaan. Paikallisissa urheiluseuroissa on vaihtoehtoja, jotkut seurat ovat järjestäneet soveltavaa liikuntaa kehitysvammaisille ja monissa seuroissa taas kaikki ovat yhdessä toisia auttaen.

Seuratoiminnassa voi olla kaverijärjestelmä, jossa alkuun on seuran pelaajia, aina samasta ikäryhmästä, jotka voivat toimia apuvalmentajina ja kaveripelaajana, tarkoituksena lisätä suvaitsevuuksia. (Saari 2011, 107-110.)

Oppaan mukana on kehitysvammaiselle päiväkirja mihin hän voi merkitä suorituksia ja katsoa mikä liikuntamuoto saa eniten merkintöjä.

Oppaassa on liikuntaharrastuksia, jotka sopivat yhdessä tekemiseen. Toisten ryhmäläisten motivoiva asenne ja ryhmistä saat uusia ystäviä, urheilu voi olla myös hauskaa. Kuntoilu ei saa olla vakavaa, otetaan positiivinen asenne, kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja. (Korhonen, Norja ja Välimäki 2015, 48-49).

Oppaassa kerrotaan liikuntalajeista, miten sitä harrastetaan ja missä sitä voi harrastaa. Oppaassa on kuvattu myös liikuntalajia kuvilla, jotta kehitysvammaisen hahmottaisi liikuntalajin.

2 KEHITYSVAMMAISUUS

Kehitysvammaisuus ei ole sairaus, vaan joidenkin toimintakykyjen rajallinen puute. (Aloitti ensimmäisen oppitunnin kehitysvammaisuudesta Vaalijalan ylilääkäri Markus Kaski syksyllä 1989) Laki kehitysvammaisten erityishuollosta (23.6.1977/519) kuvaa kehitysvammaiseksi henkilön, jonka ”kehitys tai henkinen toiminta ja kykyisyys on estynyt tai häiriintynyt synnynäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi ja joka ei muun lain nojalla voi saada tarvitsemiaan palveluja”. (Finles.fi 2019 Laki kehitysvammaisen erityishuollosta). (Kaski ym. 2012 16).

Älyllinen kehitysvammaisuus on sitä, että henkilöllä on muitakin henkisiä vaurioita kuin pelkästään fyysiset ja psyykkisiä ongelmat. Tärkeimpänä katsotaan muut toiminnan puutokset tai poikkeavuudet, hermoston sairaudet, vauriot ja josta käytetään nimitystä hermoston kehityshäiriöt. (Kaski ym. 2012 16.) Kehitysvammaisen puutteita tai niiden henkistä toimintakykyä on perinteisesti arvioitu standardoiduilla psykologisilla testeillä (Kaski ym. 2012 17.) (Arvio ja Aaltonen 2011, 19.)

Maailman terveysjärjestön (WHO) tautiluokituksen mukaan ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) älyllisellä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan, sitä, että henkinen toimintakyky on epätäydellistä tai se on estynyt. (Kaski ym. 2012 16.) (Pihko, Haataja ja Rantala 2014, 92.)

Kehitysiässä ilmaantuvat ongelmat voivat olla puutteellisia vajavaisuuksia. Henkilön suorituskykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat kognitiiviset, kielelliset, motoriset ja taidot. Älyllinen kehitysvammaisuus voi esiintyä joko yksin tai fyysisten ja psyykkisten ongelmien kanssa. (Kaski ym. 2012 10-17.) Yleensä kehitysvammaisuus ilmenee ennen 18 vuoden ikää, jossa älyllinen suorituskyky ilmentyy tai heikentyy. Yli 18 vuoden iässä tai myöhemmin todetut häiriöt, silloin voidaan puhua dementiasta. (Kaski ym. 2012 17.) ”Suomen laissa ei ole katsottu tarkkaa ylärajaa kehitysvammaisuuden alkamisiälle”. (Kaski ym. 2012 17.)

Älyllinen kehitysvammaisuus, retardation mentalis, Maailman terveys järjestön mukaan (WHO)		
Älyllisen kehitysvammaisuuden aste	Älykkyysosa- määrä	Älykkyysikä (v)
Syvä (retardtio mentalis profundal)	alle 20	0- 2
Vaikea (retardtio mentalis gravis)	20- 34	3- 5
Keskivaikea (retardtio mentalis mode- rata)	35- 49	6- 8
Lievä (retardtio mentalis levis)	50- 69	9- 11

(Mukautetusti. Kaski ym. 2012 18). (Arvio ja Aaltonen 2011, 22).

Älyllisesti lievästi kehitysvammainen voi hyvin pärjätä itsenäisesti opiskelussa erityisopetuksen ohjauksella. Ohjauksen avulla hän voi myös asua itsenäisesti. Samoin hän pystyy käymään töissä sekä hänellä on toimiva sosiaalinen verkosto. (Kaski ym. 2012, 19). Hän voi suorittaa halutessaan asepalveluksen ja saada mopo- ja ajokortin. Yleensä kehitysvammaiset vapautetaan asepalveluksesta lääkärintodistuksen perusteella, mikä taas voi johtaa heidän itsetunnon heikentymiseen. (Arvio ja Aaltonen 2011, 189). Kehitysvammainen voi luoda hyvän ja toimivan parisuhteen. Kehitysvammaiselle on tärkeä opettaa sukupuoliasiat, koska he ovat alttiita hyväksikäytölle. Useille kehitysvammaiselle raha- asioiden hoitaminen tuottaa vaikeutta, siksi hänelle voidaankin määrätä edunvalvoja. (Pihko ym. 2014, 95.)

Keskiasteisesti älyllisesti kehitysvammainen tarvitsee ohjausta koulunkäynnissä sekä vaihtelevasti ohjausta asumisessa ja henkilökohtaisiin tarpeisiin. Hänellä on puutteita kirjoittamisessa ja lukemisessa sekä hän ei ymmärrä rahan arvoa. Hän tarvitsee ohjausta työntöössä, älyllisesti keskiasteisesti kehitysvammainen työskenteleekin usein päivä- ja työtoiminnassa. (Arvio ja Aaltonen 2011, 22.)

Älyllisesti vaikeasti kehitysvammainen tarvitsee jokapäiväisessä elämässä ohjausta, mutta voi pärjätä itsenäistekin hyvällä ohjauksella. Älyllisesti syvästi kehitysvammainen tarvitsee apua kaikessa, kaikissa toiminnoissa: hänen kommunikaatio, taidot sekä fyysiset- ja ymmärryksen taitonsa ovat puutteellisia. Siksi ympärivuorokautinen hoito on tarpeellista, mutta pitkällä ohjauksella on päästy siihen, että hän pystyy syömään itsenäisesti, vaikkakin valvotusti. (Kaski ym. 2012, 19- 20). Älyllisesti vaikeavammaisella kehitysvammaisella voi olla muitakin ongelmia, jotka voivat ilmentyä eritasoisina käyttäytymisongelmina, esimerkiksi, normaalista poikkeavana käyttäytymisenä tai muutoin huomion hakemisena. Kehitysvammaisilla on monenlaisia liitännäissairauksia ja lisävammoja, esimerkiksi autismi, aisti, puhe- ja liikuntavammoja, epilepsiaa, sydän- aineenvaihdunta- mielenterveysongelmia, haastavaa käyttäytymistä sekä kehityshäiriöitä. (Kaski ym. 2012, 16- 24.) Syvästi vaikeavammaiset kehitysvammaiset

tarvitsevat ympärivuorokautista apua ja he ovat monien hoitotoimenpiteiden kohteena sekä heitä pyritään aktivoimaan erilaisilla menetelmillä. (Arvio ja Aaltonen 2011, 22.)

2.1 Kehitysvammaisuus Suomessa

Suomessa erilaisia kehitysvammaisia ihmisiä on arvioitu olevan noin 250 000- 400000 henkilöä. Tässä luvussa on osittain mukana lapsuusiän laaja-alaista kehitys- ja psyykkisistä häiriöitä, joista niistäkin osa oli elimellistä perua. Lievän kehitysvammaisuuden löytäminen väestöstä on vaikeaa. Vammaisuuden aste on vaikea määrittellä, koska hänellä voi olla puhe- ja liikuntavamma, autismia, psykoosia tai muun terveyden häiriö. (Kaski ym. 2012, 21- 23). Kun ei tiedetä kehitysvammaisuuden syytä, tarvitaan jatkotutkimuksia ja ne tehdään pois-sulkumenetelmällä. Ne ovat yleensä perhettä ja lasta rasittavia sekä työläitä tutkimuksia. (Pihko ym. 2014, 95).

Kehitysvammaisuuden syistä perintötekijöistä johtuvia on n. 30%, sikiökautiset, tuntemattomista syistä johtuvia epämuodostumia 8 %, ulkoiset perinataaliset syyt 11%, perinataaliset syyt 12%, postnataaliset syyt 8%, tuntemattomat syyt 25% ja syitä joita ei ole ilmoitettu 6%. Prenataalisella tarkoitetaan ennen syntymän vaihetta, perinataaliset syyt synnytyksen alkamisesta ensimmäisen elinkuukauden vaihetta ja postnataalinen ensimmäisen elin kuukauden jälkeistä aikaa. (Kaski ym. 2012, 26).

2.2 Asuminen

Suomi oli ensimmäinen maa Skandinaaviassa, joka julisti kehitysvammaisen ihmisen elämän normaaliuden periaatteen vuonna 1969 (Kaski ym. 2012, 148). Suomessa 1970-luvulle asti oli käytäntö, että kehitysvammaisten hoito tapahtuisi keskitetysti keskuslaitoksissa. (Vehmas 2010, 35). Perheet joissa kehitysvammaisen lapsi asuu synnyin kodissa. Useasti perheet tarvitsevat jaksamisen tueksi tilapäishoitopaikan hoitokodissa tai tuki- ja sijaisperheessä. (Pihko ym. 2014, 95).

Kehitysvammaisten asumisen ohjelma (KEHAS-ohjelma) aloitti valtioneuvoston periaatepäätöksellä 21.1.2010. Sen tavoitteena on yksilöllisen asumisen mahdollistaminen kehitysvammaisille, jotka asuvat laitoksissa tai lapsuudenkodeissaan. Tavoitteena on, ettei vuonna 2020 yksikään kehitysvammaisen henkilö asuisi laitoksissa. (Mietola, Teittinen ja Vesala 2013, 7-9).

Asumisen käsitteistä on käytetty nimitystä autettu- ja ohjattu asuminen. Autetussa asumisessa on ympärivuorokautinen valvonta, kun taas ohjatussa asumisessa on valvonta osan aikaa vuorokaudesta, yleensä aamusta iltaan. (Vernerinet 2018) Autettu asuminen ei ole

laitoshoitoa, vaikka yksikkö tarjoajin ympärivuorokautista tukea asumiseen. Autettu asuminen ei sisällä sairaanhoitoa-, kuntoutuspalvelua tai päivä- ja työtoimintaa, vaan ne joudutaan hakemaan erikseen joko yleiseltä terveydenhoidon tuottajalta, kunnallisesta päivä- ja työtoiminnasta tai kolmannen sektorin tuottajilta. (Kaski ym. 2012, 313.) Autettu- ja ohjattu asuminen käsitteitä korvaamaan tullut tehosteta palveluasuminen, jossa kehitysvammaisen saa hoitoa ja huolenpitoa ympäri vuorokauden sekä myös palveluasumista, jos kehitysvammaisen tarvitsee soveltuvan asunnon sekä hoitoa ja huolenpitoa. (Vernerinet 2018.)

Integraatio

Integraatio voidaan jakaa kolmeen osaan: fyysiseen-, toiminalliseen sekä sosiaaliseen- integraatioon. Fyysinen integraatio tarkoittaa sitä, että ihmiset saadaan lähemmäksi toisiaan. Toiminnallisella integraatiolla tarkoitetaan, sitä normaalin yhteiskunnan ja poikkeavan yhteiskunnan välillä olisi yleinen ja erikoistunut yhdessä toimiva palvelujärjestelmä. Sosiaalinen integraatio tarkoittaa sitä, että kehitysvammaiset ja heidän elinympäristönsä toimisi spontaanisesti keskenään. Integraatiolla on saatu aikaan se, että kehitysvammaiset ihmiset voivat elää normaalissa yhteiskunnan täysivaltaisena oikeuksineen ja velvollisuuksineen. (Kaski ym. 2012, 224.)

Inkluusio

Nykyisin pyritään inklusioon; kehitysvammaisten tulisi voida viettää lapsuutensa yhdessä muiden ikätovereiden kanssa sekä saada hoitoa ja opetusta tavallisissa päiväkodeissa ja kouluissa. Eri vuosikymmenillä 2000-luvulla inklusiosta ja 1960- 1970 yhtenäiskouluista ajateltiin, ettei erilaisia voi opettaa yhdessä, koska kaikki kärsivät. (Vehmas 2010, 97.) Inklusiolla on saatu kehitysvammaisen ihminen mukaan, joka on mahdollistanut vammaisuuksien hyväksymisen, tiedon ja toimivien ihmissuhteiden avulla. (Kaski ym. 2012, 148). Ihmiset ovat riippuvaisia toisista ihmisistä, samat tarpeet ovat myös kehitysvammaisilla, sillä hekin tarvitsevat myös toisia ihmisiä. (Vehmas 2010, 8.)

2.3 Kehitysvammaisuutta tukevat lait

Kehitysvammalaki

Tämän lain tärkein asia on erityishuollon antamista henkilölle, jolla on kehitys- tai henkintöiminta estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden tai vamman vuoksi. Henkilö, joka ei muun lain nojalla voi saada tarvittavaa palvelua, on tämän lain mukaan oikeutettu saamaan tarvittavat palvelut. Lain tarkoituksena on auttaa jokapäiväisissä toiminnoissa, toimeentulossa, sopeutumisen yhteiskuntaan ja tarvittavan hoidon järjestäminen. Lain myötä palveluiksi katsotaan myös tutkimukset, terveydenhuolto, ohjaus, kuntou-

tus, työtoiminnan ja asumisen järjestäminen, yksilöllinen hoito, läheisten ohjaus, erityispalveluista tiedottaminen, kehityshäiriöiden ehkäisy sekä muut tarpeelliset toiminnot (Kehitysvammalaki 1977, 1-2§) (20.5.2016/381)(20.5.2016/381)(Finlex.fi 2018 Laki kehitysvammaisten erityishuollosta)

Sosiaalilaki

Sosiaalihuoltolaen tarkoituksena on edistää asiakaslähtöisyyttä, luottamusta ja taata asiakkaalle hyvä palvelu sekä hyvä kohtelu sosiaalipalvelussa. Asiakkaalla on oikeus saada laadukasta palvelua ilman syrjintää, ja hänen vakaumusta sekä yksityisyyttä kunnioitetaan ilman ihmisarvon tai henkilön vakaumuksen loukkaamista. Myös asiakkaan yksityisyyttä kunnioitetaan. (Kaski ym. 2012, 278.) Lakia sovelletaan kunnalliseen sosiaalihuoltoon, jollei tässä tai muussa laissa toisin säädetä. Sosiaalihuollon toimissa, jotka koskevat lasta on, ensisijaisesti otettava huomioon lapsen etu. (Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan lainsäädäntö 2017, 262.)

Vammaispalvelulaki

”Vammaispalvelulain tarkoituksena on edistää vammaisen henkilön edellytyksiä elää ja toimia muiden kanssa yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä. Sen tarkoituksena on myös ehkäistä ja poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä”. (Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan lainsäädäntö 2017, 416.) Kunnilla ei ole velvollisuutta järjestää palveluita tämän lain perusteella, jos vaikeavammaisen henkilön riittävää huolenpitoa ei voida muutoin järjestää avohuollon toimenpitein (Kaski ym. 2012, 276.)

Mielenterveyslaki

”Mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä niihin kuuluvien mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäistämistä, parantamista ja lieventämistä”. (Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan lainsäädäntö 2017, 561.) Ensisijaisesti palvelut ovat pyrittävä järjestämään avopalveluna; kuitenkin omaehtoista hoitoon hakeutumista ja itsenäistä suoriutumista tuetaan (Kaski ym. 2012, 274).

Kansanterveyslaki 28.1.1972/66

”Kansanterveystyöllä tarkoitetaan yksilöön, väestöön ja elinympäristöön kohdistuvaa terveyden edistämistä sairauksien ja tapaturmien ehkäisyä mukaan lukein yksilön sairaanhoito”. Terveysneuvonta, -tarkastukset, asukkaiden terveyden tilan seuraaminen, sairaanhoito, mielenterveystyö, sairaankuljetus, suun terveydenhuollon, kouluterveydenhuolto, opiskelijaterveyden huolto, työterveyshuolto, kiireellinen avosairaanhoito sekä asukkaan terveydentilaa koskevat lausunnot ja todistukset. Kunnat järjestävät nämä toiminnot.

(1 & 11 § 30.12.2010/1327) (Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan lainsäädäntö 2017, 542.)

Erikoissairaanhoitolaki

Erikoissairaanhoitolain tarkoituksena on erikoissairaanhoidon ja siihen liittyvän toiminnan järjestäminen. (Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan lainsäädäntö 2017, 552). Kotikuntalain mukaan on kunta velvollinen noutamaan kotikuntalakia, jossa se järjestää tarpeellisen terveydenhoitolain mukaisen erikoissairaanhoidon. Tämän vuoksi kunnan on kuuluttava johonkin sairaanhoitopiiriin kuntayhtymään. (Kaski ym. 2012, 272.) Erikoissairaanhoidon valvonta, suunnittelu ja ohjaus kuuluvat sosiaali- ja terveysministeriölle. Erikoissairaanhoidon järjestämiseksi Suomi on jaettu kahteenkymmeneen (20) sairaanhoitopiiriin. Sairaanhoitopiiriin alue muodostuu kuntayhtymään kuuluvista kunnista. (Kaski ym. 2012, 272.)

Lastensuojelulaki

”Lain tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun”. (Kaski ym. 2012, 277.) Lapsen vanhemmilla tai huoltajilla on ensisijainen vastuu lapsen hyvinvoinnista ja tasapainoisesta kehityksestä ja hyvinvoinnista. Perheiden kanssa työskentelevien viranomaisten on tuettava vanhempia ja huoltajia kasvatustehtävässään ja pyrkiä tarjoamaan tarpeellista apua riittävän varhain sekä ohjata perhe tai lapsi tarvittaessa lastensuojelun piiriin. Tässä laissa säädettyin edellytyksin lapsi voidaan sijoittaa kodin ulkopuolella tai ryhtyä muihin toimenpiteisiin lapsen huollon tai hoidon järjestämiseksi. (Finlex 2018.Lastensuojelulaki). Lasten suojelu on lapsi- ja perhekohtainen lastensuojelu. Kun lapsi tai perhe ei ole lastensuojelun asiakkaana, järjestää kunta lasten- ja nuorten- hyvinvoinnin edistämiseksi ehkäisevää lastensuojelua. (Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan lainsäädäntö 2017, 303.)

Laki omaishoidon tuesta 2.12.2005/ 937

Omaishoidon tarkoituksena edistää hoidettavan edun mukaista sosiaali- ja terveyden hoidon palvelua. Laki edistää omaishoidontuesta, toteutumisesta, omaishoitajalle järjestettyjen vapaiden järjestämisen, palkkioiden ja omaishoitosopimuksien sekä siihen liittyvien käytännön järjestämisen. (Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan lainsäädäntö 2017, 461.)

Kuntoutuslaki 15.7.2005/566

Lain tarkoituksena on korvata kuntouksen tuomat kustannukset sekä kuntoutujan toimentulon tukeminen kuntoutuksen aikana. Tämän lain mukaisia etuuksia myönnetään sairausvakuutuslain mukaisesti vakuutetuille. Kansaneläkelaitos korvaa kuntouksen liittyvistä matkoista aiheutuneet kustannukset tämän lain mukaisesti. Kansaneläkelaitos vastaa tämän lain toimeenpanosta, joka myös päättää etuuksien myöntämisestä ja maksusta.

(Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan lainsäädäntö 2017, 486.)

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785

"Potilaan asemaan ja oikeuksiin terveyden- ja sairaanhoitoa järjestettäessä sovelletaan tätä lakia, jollei muussa laissa ole toisin säädetty". (Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan lainsäädäntö 2017, 834). Suomessa pysyvästi asuvalla henkilöllä on oikeus saada ilman syrjintää terveydentilansa edellyttämää terveyden- ja sairaanhoitoa niiden voimavarojen mukaan, jotka ovat terveydenhuollon käytössä. Hoidon järjestämisessä on otettava huomioon potilaan vakaus sekä hänen yksityisyyttä kunnioitetaan, eikä loukata. (Kaski ym. 2012, 279.)

Jos potilas kieltäytyy hoidosta- tai toimenpiteistä, häntä on hoidettava yhteisymmärryksessä hänen kanssaan ja sovittava hoito muulla lääketieteellisellä hyväksyttävällä tavalla.

Jos täysi-ikäinen potilas kehitysvammaisuuden, mielenterveys ongelmien- tai muun syyn vuoksi ei pysty päättämään hoidostaan, on asiakkaan läheistä, joka edustaa asiakasta on kuultava. Potilaan tahdosta riippumatta annettavasta hoidosta on voimassa, mitä mielenterveyslaissa, päihdehoitolaissa, tartuntalaissa ja kehitysvammaisten erityishuollosta annetuissa laissa säädetään. (Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan lainsäädäntö 2017, 836.)

Liikuntalaki

"Lain tarkoituksena antaa kaikille mahdollisuus harrastaa liikuntaa ja liikkua sekä taata väestön hyvinvointia ja terveyttä. Lasten ja nuorten kasvua sekä niiden kehitystä. Samalla pyrkii

vähentämään eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa. Antaa mahdollisuuden liikunnan kansalaistoimintaan sekä takaa seuratoiminta liikunnan parissa. Tärkeimpänä tavoitteena nähdään tasa- arvoisuus, yhteisöllisyys, yhdenvertaisuus, terveet elämäntavat, kestäväkehitys, luonnon kunnioittaminen ja monikulttuurisuus”. (Finlex 2018, Liikuntalaki)

Liikuntajärjestöiden tehtäviin kuuluu pääasiallisesti liikunnan järjestäminen. Valtion ja kuntien tehtävänä on edistää liikunnan ja huippu- urheilun paikkojen huolehtimisesta sekä paikallisten ja alueellista yhteisyyttä liikunnan järjestämiseksi. Kuntien on otettava huomioon myös erityisryhmät, kunnille annetaan valtionosuuksia erityisliikunnanohjaan palkkaamiseen. (Rintala ym. 2012, 501.)

3 KEHITYSVAMMAISEN ELÄMÄNPOLKU

3.1 Kotoa päivähoitoon

Kehitysvammaisen lapsen hoito voidaan järjestää kotona siihen asti, kun lapsi täyttää kolme. Vanhempainrahakauden jälkeen on mahdollisuus saada lasten kodinhoidon tukea, jotta lasta voidaan hoitaa kotona. Kehitysvammaiset lapset voivat olla perhehoidossa, tavallisessa päiväkotiryhmässä tai integroidussa erityisryhmässä. (Kaski ym. 2012, 293). Kehitysvammaisella on mahdollisuus saada henkilökohtainen avustaja päivähoitoon, jos hän tarvitsee paljon henkilökohtaista apua. (kehitysvammaliitto.fi. 2019)

Kehitysvammaisen lapsen siirtyminen päivähoitoon on yksi tärkeimpiä muutosvaiheita hänen kehityksessään. Päivähoidon tarkoituksena on tukea perhettä vanhempien työssäkäynnin tai opiskelun vuoksi tai lapsen kehityksen tukemiseen. Kehitysvammaisen lapsi hyötyy päivähoitosta, ikätovereiden seurasta, samalla hän oppii ryhmä ja vuorovaikutustaitoja. Hän oppii myös puhemallia. Päivähoito tukee myös perhettä ja antaa vanhemmille mahdollisuuden jakaa kasvatustuuta. (verneri.net. 2018) Kehitysvammaisen lapsen varhaiskasvatuksen tavoitteista ja hänen erityistarpeistaan huolehtii erityislastentarhanopettaja. (kehitysvammaliitto.fi. 2019)

Yleensä lapsen kuntoutus on alkanut ennen päivähoiton aloittamista. Päivähoidossa kuntoutus järjestetään lapsen arkeen. Kuntoutussuunnitelmapalaverissa on vanhempien lisäksi läsnä myös päiväkodin henkilöstöä sekä muut lasta kuntouttavat tahot. Vanhempien toiveet, kasvatuskäymykset, tarpeelliset hoidot ja odotukset ovat tärkeitä, kun luodaan perheiden kanssa luottamus tulevast. Vanhemmille annetaan riittävästi tietoa ratkaisuihin, yhteistyöstä ja tiedon kulusta jokaisen tahon kanssa kesken sovitaan myös yhteinen linja. Muutokset ja uudet tilanteet pyritään sopimaan hyvissä ajoin. Samoin sovitaan yhteyshenkilöstä, joka ottaa yhteyttä tulevista muutoksista, samoin kuin mihin perhe voi olla yhteydessä, kun tulle selvitettäviä asioita. (verneri.net.2018) (Arvio ja Aaltonen 2011, 184).

3.2 Päivähoidosta kouluun

Kuntien on järjestettävä kaikille sen alueella asuville oppivelvollisuusikäisten opetussuunnitelman mukaista opetusta tai taata vastaavaa opetusta vammaan katsomatta. (Kaski ym. 2012, 161.) (Hallerg, Karapuu, Ojanen, Scheinin, Tuori ja Viljanen 2011, 607). Ketään Suomessa asuvaa lasta ei voida vapauttaa oppivelvollisuudesta. (Kaski ym. 2012, 163.)

Kehitysvammaisella on oikeus opetukseen ja siihen kuuluviin avustamispalveluihin. Oppivelvollisuutta edeltää esiopetus, joka alkaa, kun hän täyttää viisi vuotta, jolloin esiopetus on vapaaehtoista. Kehitysvammaisen lapsen oppivelvollisuus alkaa kuusivuotiaana ja kestää 11vuotta. Perustusopetuslaki (628/1998) antaa kunnille vapaammat kädet järjestävät yksilöllistä tukea tarvitsevien lasten perusopetuksen. (verneri.net. 2018)

Kaikille erityislapsille laaditaan opetuksen ja oppimisen etenemistä koskeva suunnitelma (HOJKS) yhdessä vanhempien, opettajan ja tarvittavien avustajien kanssa. Siinä tulee näkyä keskeinen suunnitelma, hyväksytystä opetussuunnitelmasta sekä pedagogista menetelmistä ja muista tarpeista. (Kaski ym. 2012, 163-164.) (Arvio ja Aaltonen 2011, 189). Perusopetuslain mukaan lapselle kuuluu lähikoulu sekä ennaltaehkäisevä- ja varhainen tuki, joka on järjestetty kolmiportaiseksi; yleinen tuki missä tarpeet katsotaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, tämä ei edellytä päätöksiä tai tutkimuksia. Tehostettu tuki vaatii pedagogisen arvion ja laaditun oppimissuunnitelman tässä tehostuu kodin kanssa tekemä yhteistyö, oppilashuolto ja opintojen yksilöllinen ohjaus. Erityistä tukea tarvitsevalle annetaan HOKJS:ssa laaditun mukaista opetusta sekä oppilaalle on tehty pedagoginen selvitys. Jossa ilmenee perheen näkökulma, oppilaan koulun käynnin kokonaistilanne ja opettajan kertomus oppimisen etenemisestä. (kehitysvammaliitto.fi.2019)

Opetusryhmät voivat olla kooltaan kuudesta kahdeksaan. Jos ryhmässä on vaikeammin kehitysvammaisia, silloin ryhmän koko on kuusi. Mikäli kehitysvammaisen suorittaa oppivelvollisuuden tavallisessa luokkayhteisössä, silloin luokassa ei saa olla yli 20 oppilasta. (verneri.net.2018)

3.3 Jatko opiskelut ja työ

Nykyään kehitysvammaisen 16 vuotta täytettyään ei automaattisesti päädy eläkkeelle. Hänellä on oikeus 16-19- vuoden iässä nuoren kuntoutusrahaan. Kuntoutusrahaa haetaan Kelalta ja sen tarkoituksena on ehkäistä työeläkkeelle siirtymistä sekä edistää ammattilista kuntoutumista. Ennen koulun loppumista on mietittävä jatko-opiskelun mahdollisuutta yhdessä nuoren, vanhempien ja oppilaitoksien ja työntekijätahojen kanssa. Peruskoulun viimeisenä

vuonna harjoittelujaksojen aikana selvitetään työharjoittelun ja koulutuskokeilujen kautta työ- ja opetusvaihtoehdot. Nuoren mahdolliset henkilökohtaiset rajoitteet ja kiinnostuksen kohteet on otettava huomioon opiskelupaikkaa valittaessa. Jos nuori ei saa jatko-opiskelupaikkaa tai ei halua lähteä opiskelemaan, silloin palvelusuunnitelmapalaverissa on mietittävä, mikä on mielekästä tekemistä ja antaa sisältöä säännölliseen päivärytmiin. Erilaiset itsenäistymistä tukevat lyhytkurssit, lisäopetusvuosi, oppisopimusopiskelu ja työ- ja päivätoiminta antavat selkeyttä jatko-opiskeluun. (verneri.net.2018)

Toisen asteen oppimisvaihtoehtoina on VALMA (Ammatilliseen perusopetukseen valmentavan koulutus), jossa annetaan valmiuksia hakeutua ammatilliseen perusopetukseen sekä antaa valmiuksia suorittaa ammatillinen perustutkinto. Telma (Työhön- ja itsenäiseen elämään valmentava koulutus) ei ole tarkoitettu, että suoritetaan ammatillinen perustutkinto. Sen tarkoituksena antaa vamman tai sairauden myötä erityistä ohjasta ja opetusta henkilökohtaisten tavoitteiden ja valmiuksien kehittämiseen. (kehitysvammaliitto.fi.2019)

3.4 Päivä- ja työtoiminta

Päivätoiminta on pääasiassa vaikeammin vammaiselle tarkoitettua kuntouttavaa ja elämään sisältöä tuotavaa toimintaa. Kehitysvammaisen päivätoiminnan lähtökohtana ovat yksilölliset tiedot, taidot ja kokemukset. Mitä enemmän kehitysvammaisella on taitoja, sen monipuolisempaa toiminta on. (verneri.net.2018) Päivätoiminnan tarkoituksena on järjestää itsenäistä opetusta, vuorovaikutustaitoja, työharjoittelua ja mielekästä toimintaa kehitysvammaiselle, joka vammaisuuden johdosta ei selviydy tavallisessa työkeskuksessa. (tukiliitto.fi.2019.)

Valmentavalla ja kuntouttavalla päivätoiminnalla on saatu aikaan kehitysvammaisen sosiaalisten taitojen lisääntyminen ja työtaitojen kehittyminen sekä toveripiirin kasvaminen. (Kaski ym. 2012, 316- 317). Mitä suurempi tuen tarve kehitysvammaisella on, järjestetään oppimista ja kommunikaatiota tukevaa päivätoimintaa pienryhmissä. Päivätoimintaan voidaan osallistua tarpeiden mukaan yhdestä viiteen päivään viikossa. Päivätoimintaa järjestävät kunnat ja yksityiset palveluntuottajat. Palveluun hakeudutaan sosiaalityöntekijän kautta. (verneri.net. 2018) Päivä- ja työtoimintaan sekä avotyötoimintaan liittyvät kuljetukset ovat vammaispalvelulain mukaan asiakkaalle maksuttomia (Ihalainen ja Kettunen 2016, 240).

3.5 Työtoiminta

Työtoiminnan tavoitteena on tarjota kehitysvammaiselle mielekästä, hänen taitojensa ja mielenkiinnon kohteensa mukaista kuntouttavaa työtoimintaa. Kehitysvammaisten erityishuoltolain ja sosiaalihuoltolain perusteella kunnat ja yksityiset palveluntuottava järjestävät kyseistä työtoimintaa. (verneri.net.2018) Työtoiminnan tavoitteena on kehitysvammaisen työtaitojen ja työelämään kuuluvien sosiaalisten taitojen kehittäminen sekä niiden ylläpitäminen.

Työtoiminnassa kehitysvammaiset tekevät monenlaisia työtehtäviä, kuten esim. pienyrityksille alihankintatöitä, tekstiili- ja kudontatöitä sekä pienimuotoista talon sisäistä toimintaa, jotka voivat olla siivous-, kiinteistö- ja keittiötöitä, jotka toimintakeskuksen asiakkaat itse hoitavat joko itsenäisesti tai ohjauksen avulla. Kehitysvammaisella tulee olla mahdollisuus kehittää ammatillisia taitojaan. Hän voi myös edetä vaativampiin työtehtäviin. Tilanteiden ennakointi ja itsenäinen työtoiminta voi olla hänelle vaikeata, mutta pääsäännöllisesti hän on tunnollinen sekä huolellinen työntekijä. Kehitysvammaisen ei kuitenkaan ole työsuhteessa, josta hänelle maksettaisiin palkkaa. (Kaski ym. 2012, 318). Kehitysvammaisen työaika työtoiminnassa määräytyy yksilöllisesti samoin kuin se, kuinka monen päivänä hän käy työtoiminnassa. (verneri.net. 2018)

3.6 Avotyötoiminta

Kehitysvammaisten avotyö on normaali työpaikoilla tapahtuvaa työtoimintaa. Kehitysvammaisten erityishuoltolain ja sosiaalihuoltolain perusteella kunnat ja yksityiset palvelun yritykset tuottavat kyseistä työtoimintaa. Kehitysvammaiset työskentelevät erilaisissa tehtävissä, kuntien palveluyksiköissä sekä erilaisissa yrityksissä. Kunnan omissa tehtävissä kehitysvammaiset voivat tehdä siivoustöitä, keitto töitä ja olla päiväkodeissa sekä vanhustenhuollossa avustavissa töissä. Kaupoissa kehitysvammaiset laittavat tuotteita hyllyihin ja osallistuvat erilaisiin siivous tehtäviin. Työaika määräytyy kehitysvammaisen voimavaroista ja jaksamisesta. Kehitysvammaisen voi olla osan viikosta avotyössä ja osan työtoiminnassa. Kehitysvammaiselle maksetaan kyseisiltä työpäiviltä työosuusrahaa, joka voi olla nollassa- kahteentoista euroon päivässä. Keskimäärin työosuusraha on kuitenkin viisi euroa päivässä. Kehitysvammaisella on oikeus ilmaiseen kuljetukseen työpaikan ja kodin välillä, jos työtoiminta perustuu kehitysvammaisten erityishuoltolakiin. (verneri.net.2018)

4 LIIKUNTA

4.1 Liikunnan merkitys

Liikunnan pitäisi näkyä ja tuntua ihmisen kehossa ja mielessä, jotta sillä olisi vaikutuksia ihmisen elämään. Ihmisen henkilökohtainen motivaatio ei ole tarpeeksi suuri aloittaa liikunnan harrastamista. Esteinä voivat olla ympäristön olosuhteet sekä mieleisen liikuntalajin löytäminen. (Rintala, Huovinen ja Niemelä 2012, 10). Liikuntaa harrastava ihminen aistii, havaitsee ja toimii erilaisissa liikuntatilanteissa sekä eriympäristössä. Ihminen on tietoinen kehostaan, liikkeistään ja kehon eri osien asennoistaan. (Sandström ja Ahonen 2011 21).

Liikunta on yleislääke, jolla voidaan edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä, oikein annosteltuna sillä voidaan vaikuttaa lähes kaikkiin elimistön toimintoihin. (terveyskirjasto.fi.2018) Ihmisillä elämä on suorittamista, stressiä syntyy ja se kehittyy elimistöön. Verenpaine nousee ja sen myötä ihminen altistuu aivoinfarktille ja sydänsairauksille. Parhaimpana stressin laukaisijana pidetään liikunnan aloittamista. (Lindberg 2015, 16).

Nykyään saamme ravinnon helposti, mutta ennen ravinnon hankintaan joutui tekemään töitä, ja tästä tuli ruumiillista hyötyliikuntaa. Nykyään hyötyliikunta on korvattu liikunnan suorittamisella. Ihmisillä on enemmän vapaa aikaa itselleen voi harrastaa mieleistä liikuntaa tai erilaisia henkisen hyvinvoinnin tarjoamia tilaisuuksia. Ruoka tulee omalle ovelle yhdellä soittamisella, lapset liikkuvat koko lapsuuden, mutta aikuisena se vain lopahtaa, vaikka ihmisen tulisi liikkua koko elämän. (Pihlman, Luomala ja Mäkinen 2018, 23).

UKK- instituutin mukaan jokaisen 18-64 vuotiaan pitäisi harrastaa reipasta liikuntaa yli kaksi ja puoli tuntia viikossa, jaettuna usealle eripäivälle. Lisäksi rasittavaa liikunta, jota olisi hyvä olla tunti ja vartti viikossa. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus ja Koski 2017, 14).

Harjoittelut on hyvä suunnitella oman sen hetkisen elämäntilanteen mukaan. Hyvänä lähtökohtana suunnittelussa on miten paljon pystyy harjoittelemaan, ettei kiinnostus lopahda. (Kotiranta ja Seppänen 2016, 104.)

Ihmisen synnynnäinen lahja on tahto liikkumiseen.

Ihmisen hermosto on elinjärjestelmästä tärkein. Hermosto ohjaa ihmisen liikkeitä ja kommunikointia. Hermostossa tapahtuu myös ajattelu ja muistitoiminnot. Ihmisellä on kaksi hermoston pääosaa, jotka ovat keskushermosto ja ääreishermosto. Aivot ja selkäydin ovat keskushermoston osia, jotka muodostuvat aivorungosta, pikkuaivoista ja isoista aivoista. Ääreishermostoon kuuluvat aistien tunteminen, josta käytetään nimitystä sensorinen järjestelmä sekä motorinen järjestelmä, joka ohjaa ihmisen liikkeitä ja antaa käskyjä elimistölle. Ennen syntymää suurin osa neurologisesta kehityksestä tapahtuu, mutta myös ensimmäisinä elinkuukausina ja vuosina keskushermosto kehittyy. Ensimmäisinä elinkuukausina keskushermosto on herkkä häiriötekijöille. Perinnölliset tekijät ovat joskus syynä kehityksien tuomille poikkeavuuksille, myös synnytyksen yhteydessä tai sen aikana tapahtuvat ongelmat esimerkiksi hapen puute. On myös poikkeavuuksien syitä. Monet taudit ja tapaturmat voivat aiheuttaa hermostossa myöhemmin toimintahäiriöitä. Sosiaalisella, kognitiivisella ja motorisella kehityksellä on hermostossa tärkeä osuus. (Rintala ym. 2012. 88.)

Fyysisellä aktiivisuudella voidaan merkittävästi pienentää riskiä sairastua diabetekseen, masennukseen, sydän-, ja verisuonitauteihin sekä aivohalvauksen. Lisäksi liikunnalla saa lisää energiaa ja nukkuu paremmin. Keskittymiskyky parantuu sekä aivot ja muisti toimivat tehokkaammin. Säännöllisesti tehty liikunta on lääke, joka suojaa sairauksilta ja hidastaa ikääntymistä. Jo kolmenkymmenen minuutin reipas kävely riittää päivittäiseksi liikunnaksi. Vastavasti mikä tahansa liikuntamuoto, joka vastaa kolmenkymmenen minuutin kävelyä, on riittävä. (Anders ja Sunberg 2014, 6- 10). Aerobista kuntoa ja kestävyyttä mitataan hengitys- ja verenkiertoelimistön kautta. Yleensä hyvä kunto näkyy ihmisillä hyvänä jaksamisena, puhti ei lopu kesken suorituksen ja eikä hengästy liikaa. (Takala ja Valasti 2011, 11.)

Hyvä fyysinen kunto ja terveystunto ovat tällä hetkellä termejä, joista puhutaan. Fyysisellä kunnolla mitataan parempaa suorituskykyä, kestävyyttä ja lihasvoimaa. Terveystunnon tärkeimpiä mittareita ovat ihannepaino, matala verenpaine, kolesteroliarvot, tuki-, ja -liikuntaelimistön terveys sekä nivelten liikkuvuus. Hyvää terveystuntoa ovat kodin ruumiilliset työt: esimerkiksi haravointi ja polttopuiden teko. Tärkeintä on elimistön rasitus, joka esiintyy toistuvasti ja on kestoltaan pitkä. (terveyskirjasto.fi.2018)

Motivointi liikkumaan

Ensimmäiseksi pitää saada toiminnalle alku, jotta liikunnalla on jonkinlainen merkitys, liikunnan pitää olla jatkuvaa ja mielekästä. Sosiaalisen vaikuttamisen keinot, jotka ovat vuorovaikutukseen ja kuntoutukseen keinoista yleisiä.



(Kuvio 2) Sosiaalisen vaikuttamisen keinot. Mukautettu Vuoren versiosta

Joitain asioita on vain pakko tehdä, monesti teemme vasta kun olemme uhattu, mutta kun tulee hyvä tarjous, niin se tuntuu mielekkäämmältä. Hyvällä ohjauksella ja vastuuseen vetoamiseen saamme liikkujan liikkeelle.

Liikuntamuodot on valittava huolella. Liikunnaksi on mielletty ne lajit, joissa tulee hiki jotka liikuttavat kokonaisvaltaisesti koko kehoa. Kehitysvammaiselle tulee etsiä lajeja, jossa on haastetta, antavat kokemuksia, ovat tavoitteellisia lisäävät sosiaalisuus, itsetuntoa kohottavaa. Hyötyliikunnan huomioiminen on tärkeää, kulje portaissa ei hissillä, fyysinen kunto- ja terveysliikunta on tärkeä, sekä kausiliikkuja, liikuntaharrastukset voidaan jakaa, vuoden aikojen mukaan esimerkiksi kesä-, tai talvilajit. (Ojanen, Svennevig, Nyman ja Halme 2001, 199-201). Joillekin ihmisille marjanpoimiminen on liikuntaa ja toiset näkevät sen pakollisena liikuntana sekä joillekin se on työtä, johon kuuluu liikunta osana työntekoa. (Vuori 2003, 15.) Jokaisen liikuntaa harrastavan pitää muistaa riittävä lepo ja yöuni. Minna Tervämäki mainitsee kirjassaan unen tärkeydestä. Uni on ihmisen tärkeimpiä asioita, se on ihmelääke. Ihmisellä voi olla hyvät elämäntavat, hän tekee töitä, treenaa ja noudattaa ruokavalioita, mutta ei nuku tarpeeksi. Ihminen tarvitsee palautuakseen riittävästi hyvää unta. (Tervämäki 2014, 59.)

4.2 Kehitysvammaisen liikunta

Kehitysvammaisuudella tarkoitetaan siis hermoston toimintakyvyn laaja-alaista vajavaisuutta. Diagnosointi on pitkä ja monivaiheinen (Rintala ym. 2012, 86) Kehitysvammaisella lapsella on motorisia viivästyksiä. Kehitysvammaisen kehittyminen voi olla 2-4 vuotta jäljessä, jos häntä verrataan motorisesti normaalisti kehittyvään vammattomaan lapseen. Kehitysvammaisen liikkuminen on kömpelöä ja oman kehon hahmotus on puutteellista. Tämä puolestaan vaikuttaa motoriseen suorittamiseen. Kehitysvammaisen oppii motorisia taitoja, kun niitä tehdään ajan kanssa ja rauhassa. Monille kehitysvammaisille lapsille tulee helposti ylipainoa. Siksi liikunta on hyvin tärkeä osa lapsen ja nuoren elämää.

Liikunnalliset tavoitteet ovat samanlaiset vammattomilla ja kehitysvammaisilla henkilöillä. Elinympäristö, ikä, terveydentila ja kokemukset eriliikunnoista vaikuttavat tavoitteisiin pääsemiseen. (Rintala ym. 2012, 86).

Kehitysvammaisten liikuntatuokioiden valmisteleminen vaati huolellista suunnittelua. Kehitysvammaiselle uusien asioiden oppiminen on hitaampaa. Tämä voi näyttää ulkopuolisesta siltä, ettei kehitystä tapahdu lainkaan. Kun kehitysvammaisen nauttii liikunnasta, saa hän siitä pätevyyden tunnetta. Kun hän tekee toistuvia suorituksia, kehitystä tapahtuu. Harjoittelun tulee olla järjestelmällistä. Suoritukset jaetaan moneen osaan. Harjoitukset laaditaan niin, että lapsi ja nuori oppii toistojen kautta. Kehittymisen seurannasta on hyvä kirjata onnistumisia palautteen antamiseksi. Videoinnilla voidaan näyttää kehitysvammaiselle ja hänen

läheisilleen kehittymisen eri vaiheita. Vaikeasti kehitysvammaisen oppii hitaammin ja suorituksen tekeminen vaati suuria ponnistuksia vammaan johdosta. Hänen energiankulutus on suurempaa. Kehitysvammaista tulee kannustaa erilaisin liikuntakokemuksiin ja haasteisiin. Kukaan ei tiedä, mihin saakka kehitysvammaisen voi kehittyä. Ohjaamisen pitää olla pitkälle suunniteltua sekä yksilöllisyyttä tukevaa. (Rintala ym. 2012. 209).

Ohjaajan ja ohjattavien välille kasvaa hyvä luottamus ja vuorovaikutus. Ohjaajan saavuttama luottamus on tärkeä, jos tätä ei saavuteta, se voi johtaa ennakkoluuloihin ohjaajan ja ohjattavan välille. Hyvä vuorovaikutus tarkoittaa sitä, että ihminen on läsnä ja paikalla ohjaustilanteessa (Näslindh- Ylispangar 2012, 153).

Ohjatun liikunnan tärkeimpiä asioita on, että osa toiminnoista on vapaata toimintaa. Silloinkin on kuitenkin muistettava säännöt ja toisten kanssa toimiminen. Ohjatussa toiminnassa pitää huomioida, että kaikki mahtuvat yhteiseen tilaan, jossa voi tehdä suorituksia omaa tahtiin. (Pulli 2013, 9.)

Jokainen toiminta mitä toteutetaan kehitysvammaisen kanssa, toiminnat pitää olla hauskoja ja mielenkiintoisia. (Kaski ym. 2012, 188). Itsetunto on tärkeä osa ihmisen psyykkistä toimintakykyä kun itsetunto on heikko, minusta ei ole tähän. Kun itsetunto on hyvä, ihminen hyväksyy epäonnistumiset ja minulla että minulla on mahdollisuus. Jos epäonnistumisia tulee se antaa mahdollisuuksia kehittää puuttuvia taitoja, joka lisää taas omatoimisuutta. (Aavasto, Kaulio ja Syrjälä 2008, 133).

Kognitiivinen alue: Kehitysvammaisille tarkoitettu liikunta pitäisi olla konkreettista ja yksinkertaisella ohjauksella olevaa toimintaa. Kehitysvammaisen on helpompi oppia uusia asioita, kun ne opetellaan osina. Ohjeiden pitää olla lyhyitä, kannustavia ja liikkeitä pitää demonstroida kehitysvammaiselle. Kehitysvammaisen ihminen tarvitsee adaptiivisen käyttäytymisen taitoja, joka päivässä elämässä selviytymiseen. Käsitteellisiä taitoja ovat kuten puhuminen, ymmärtäminen ja aikakäsitteet. Sosiaalisia taitoja ovat, ymmärtää ihmissuhteita ja pitää niitä yllä sekä käyttää niitä niiden vaatimalla tavalla. Vastuullisuus tarkoittaa sitä, että pystyy huolehtimaan lakien ja normien mukaisesta elämästä sekä oman elämän turvallisuudesta välittäminen. Käytännölliset taidot taas ovat omasta hygieniasta huolehtiminen sekä asumiseen, työntekoon ja vapaa-aikaan liittyviin taitojen hallitsemista. Kehitysvammaisen voi tarvita tukea satunnaisesti, rajoitetusti tai jatkuvasti. Tähän vaikuttaa suuresti hänellä olevat lisävammat. (Rintala ym. 2012. 87.)

Kehitysvammaisen liikkumisen haasteet

Kognitiivinen toimintakyky ja asioiden ymmärtäminen voivat vaihdella suurestikin kehitysvammaisella. Ymmärtämisessä ja asioiden muistamisessa, liikkeisiin valmistautumisessa ja niiden tekemisessä menee yleensä enemmän aikaa. Kehitysvammaisen liikunnan pitää olla konkreettista ja yksinkertaista, ohjeiden pitää olla yksinkertaista. Ohjaajan on löydettävä jokaiselle kehitysvammaiselle sopiva taso oppia.

Sosiaalis-affektiivisella alueella huomioidaan se, että kehitysvammaisen turhautuu, koska heidän minäkuvansa on alhainen ja motivaatio liikkumiseen on vähäistä. Sellaiset suoritukset, joissa kehitysvammaisen onnistuu heti alussa, luovat kehitysvammaiselle motivaation toiminnan jatkamiselle. Kehitysvammaiset ovat yleensä seuraajia ja matkijoita. Joillakin kehitysvammaisilla henkilöillä sopimaton käytös, voi tulla esille liikuntatilanteissa, mutta se kannattaa jättää huomioimatta. Silloin kun suoritukset ovat onnistuneita ja hyviä, kannattaa kehua. Leikit ja pelit ovat yhteistoimintaa kehittäviä toimintoja, ilo syntyy yhdessä tekemisestä. Motorisessa alueella alle kouluikäisille on parasta opettaa ikään sopivaa perusliikuntaliikuntamuotoja, koska kehitysvammaisilla fyysiset ja motoriset taidot ovat normaalia heikommat. Kehitysvammaisen kasvaessa lähelle aikuisikää, voidaan fyysistä toimintakykyä lisätä. Aerobista kuntoa lisäävää liikunta olisi hyvä olla mukana. Kouluikäisenä olisi hyvä löytää liikuntalaji tai lajit, jota voisi harrastaa koko eliniän. Varhain aloitettu liikunta antaa parhaan perustan kehittymiselle ja oppimiselle. (Rintala ym. 2012. 89).

4.3 Soveltuva liikunta

Erityisliikunnasta käytetään sanontaa soveltava liikunta. Soveltavasta liikunnasta erityistä tukea tarvitseville on jo pitkään käytetty nimitystä soveltava liikuntakasvatus tai soveltava liikunnanopetus. Soveltavassa liikunnassa on pyritty huomioimaan jokaisen yksilölliset tarpeet ja kiinnostuksen kohteet sekä kunkin henkilön rajoittavat tekijät. Rajoittavia tekijöitä voivat olla erilaiset sairaudet, vammaisuus ja kyvyt harrastaa tavallista liikuntaa. Liikunnan tai ohjauksen tulee olla sovellettua. Liikunnan pitäisi myös vastata kunkin henkilön yksilöllisiä tarpeita. Sen pitäisi myös olla sellaista, josta henkilö hyötyy parhaiten kuntoutusjärjestelmässä. Soveltavaa liikuntaa Suomessa on pisimpään kehittänyt koululaitos. Myös maailmansodissa loukkaantuneille sotilaille tarvittiin kuntoutusta. Liikunnan terveydelliset ja positiiviset vaikutukset sekä fyysisen kunnon kohottaminen on otettu huomioon sairauksien hoidossa. (Rintala ym. 2012, 10- 11.) Liikunnan hyödyt näkyvät perusoikeutena ja sivistyksellisenä hyvinvoinnin osatekijänä, myös erityisliikuntaa tarvitsevilla. (Piispanen 2010, 12.)

5 LIIKUNNAN MUODOT

5.1 Laji esittely

Monelle ihmiselle niin kuin kehitysvammaiselle voitaisiin lisätä arki- ja hyötyliikuntaa. Monipuolinen liikunta antaa mahdollisuuksia kehittyä monipuolisesti. (Vuori 2003, 56-58). Lajikirjo on kasvanut nopeasti, jäsentelin ne omaan kategoriaan esimerkiksi kuntovoimistelu ja parkour, missä kehitysvammaisen saa monipuolisia harjoitteita koko keholle. Musiikki on kehitysvammaiselle tärkeää, sen hyödyt näkyvät sosiaalisuutta ja kuntoa kehittävänä harjoitteina. Talvilajeista kerron hiihdosta, lumikenkäilyn, sauvakävelyn, jota voi harrastaa ympärivuoden kelistä riippumatta.

Kesälajit ja pallopelit löytyvät omista kategorioista, vaikka monet lajit ovat ympärivuotisia, koska urheilun suorittamiseen on erilaisia halleja. Vesiliikunta kuuluu myös ympärivuotisiin harrastuksiin. Talvet harjoitellaan sisätiloissa ja kesällä nautitaan vedestä ulkona. Taitolajeista boggia ja puhallustikka voivat olla monipuolisia lajeja. Niitä voi myös harrastaa sisällä ja ulkona. Luontoliikunta ja ratsastus ovat ulkoliikuntaharrastuksia. Ratsastus toiminnassa jotkin tunnit voivat olla maneesissa. Puhtaasti kamppailulajiksi valitsin judon, koska siinä korustavat sosiaaliset ja pedagogiset taidot.

5.1.1 Kuntovoimistelu ja parkour

Kehitysvammaisille ja erityisliikuntaa tarvitseville kuntovoimistelu on monipuolinen harrastus. Kuntovoimistelussa käydään kehon eri osa-alueita läpi. Välineinä voidaan käyttää keppejä, kuminauhoja ja erikokoisia palloja. Kuntovoimistelu tapahtuu musiikin tahdissa ja on perusliikuntaa. Harjoittelu aloitetaan lämmittelyllä, joka koostuu askelsarjoista ja helppoista hyppysarjoista. Lämmittelyn tarkoituksena on saada lihaksisto ja nivelet lämpimäksi, mikä tekee harjoituksen turvallisemmaksi. Varsinaisessa harjoituksessa huomioidaan pääliharyhmät, esimerkiksi jalat, keskivartalo ja ylävartalo. Lopuksi tehdään hyvä loppuveryttely ja venyttely. Kuntovoimisteluun löytyy valmiita ohjelmia internetistä ja alan kirjallisuudesta. Kehitysvammaisten kuntovoimistelua suunniteltaessa on tärkeintä ottaa huomioon ryhmän tarpeet ja oikeisiin suoritustapoihin tulee olla aikaa. (Rintala ym. 2012, 257.)

Rasitustason on oltava ryhmäläisten tasolla, ja on tärkeä muistaa ottaa erityistarpeet huomioon, sairaudet ja vammat. Jos ryhmässä on ikääntyviä tai huonosti liikkuvia kuntovoimistelijoina, hyvät voidaan jättää kokonaan pois. Tärkeä on muistaa, että rasitustasoa ei nosteta liian korkealle.

Hyvään ryhtiin ja keskivartalon lihasten tasapainoon kannattaa myös kiinnittää huomiota. Käsipainot ovat hyvä, kun tehdään niska- ja hartia seudun lihasten voiman ja kestävyuden lisäämiseksi. Yleensä niska- ja hartiavaivat ilmetä, jos on huono työasento, kylmyys, staattinen jännitys, äkilliset liikkeet ja veto. Niska ja hartiaseudun lihakset voivat aiheuttaa käsien tunnottomuutta, huimausta, päänsärkyä ja yläraajoissa voi myös ilmetä puutumista. Silloin kun liikkeiden tekeminen ei aiheuta kipua voi aloittaa niska- ja hartiaseudun lihasten voimistelun.

Selkävoimistelussa hyödynnetään ylävartalon lihaksia. Tämä kuntovoimistelu on monipuolinen ja sen hyödyt tuntevat myös niska- ja selkäsäryistä kärsivätkin. Alkuverytelyyn kuuluu venyttäviä liikkeitä, lihasten kestävyuden lisäämistä, liikkuvuutta lisääviä liikkeitä ja voiman kehittäviä liikkeitä sekä lopuksi rentoutuminen. Kuntovoimistelu harjoitusten kuormittavuutta voidaan lisätä vastuskumeilla, ja erilaisten käsipainojen avulla. Rannepainot ovat hyvät, jos kuntovoimistelijalla ei pysty pitämään erillisiä painoja kädessä. Liikkeitä tehdessä pitää muistaa oikea suoritustapa ja rauhallinen tahti. Kuminauhat ovat hyviä ja edullista harjoitusvastusta ja ne ovat nivelistävällisiä, sekä niitä on helppo kuljettaa mukana. Kuminauhavoimistelussa tehdään työtä hitaasti ja rauhallisesti aina yhdellä lihasryhmällä tai lihaksella. Samaa suoritusta tehdään 10-15 toistoa ja sen jälkeen pieni tauko ja sarja toistetaan 1-3 kertaa. Kuminauhavoimistelu sopii myös istualtaan tehtäväksi. (Rintala ym. 257- 258.)

Keppijumppa on myös hyvä erityisryhmien liikuntamuoto. Keppijumppa on monipuolinen liikuttaja ja se sopii kaikille. Sen ohjelmat sopivat liikkuvuuden ja voiman kehittämiseen. Kepin avulla tehdään kyykkyjä, pyöryksiä, punnerruksia ja venytyksiä. Keppijumpan avulla saadaan nopeutta, liikkuvuutta ja voimaa. Kaikki perusliikkeet tehdään kehon omalla tasapaino-alueella tukea ei oteta mistään. Liikkeet kehittävät tasapainoa ja koordinaatiota. Keppijumpan avulla opitaan tuntemaan oma keho paremmin ja harjoitetaan lihasten yhteistyötä. Alkuun on hyvä totuttaa keho keppijumppaan helpoilla liikkeillä, kuntopiiriin tyyppisellä harjoittelulla, jossa tehdään 10-15 liikettä ja 2-4 kierrosta sopii myös alkulämmittelyksi. Kepin tulisi olla vähintään 130 cm pituinen. (Kantaneva ja Kasurinen 2001 8-13)

Parkour on laji, jossa ihminen etenee mahdollisimman nopeasti jonkun sovitun välin. Kuljetussa matkassa voi olla erilaisia esteiden ylittämistä, hyppimistä, alittamisia ja laskeutumisia. (Rintala ym. 2012, 475.)

Parkour on harrastus, missä harrastuksen sisältö muuttuu ympäristönsä mukaan, siinä on paljon perusliikkeitä, joita pyritään soveltamaan tilanteen mukaan. Tärkeimpänä sisältönä pidetään turvallisuutta, mitään pakollista liikettä ei ole. (Pihlaja ja Junntila 2012 10). Parkourissa ei kilpailla muita vastaan, sen tärkein tehtävä on itsensä kehittäminen. Parkourissa jokainen voi kehittää itselleen oman etenemistavan. (Rintala ym. 2012, 475) Parkour sopii kaikenikäisille ja kaikki harrastavat lajia omalla persoonallisella tavalla. Harjoittelun tarkoitus kehittää itseään ja sitä, mikä on sen hetkinen kiinnostus. Alkuun kannatta mennä ohjattuun harjoitukseen, jossa saa turvallisen ja monipuolisen harjoituksen. Radat ovat tällöin jokaiselle turvallisia, sopivan haastavia ja alkulämmittely tulee tehtyä. Ohjaajat neuvovat yksinkertaisia suoritustapoja ja antavat ohjeita voiman kehittämiseen. (Pihlaja ja Junntila 2012 22). Kehitysvammaisille tarkoitettuja ratoja voi suunnitella itse. Esteratojen suunnittelussa pitää ottaa huomioon ryhmäläisten taidot. Radoille voi suunnitella, esteiden ylityksiä / alituksia, ryömien, juoksua erisuuntiin taakse, eteenpäin ja sivuttain. (Rintala ym. 2012. 475). Parkourista saa tietoa Suomen Parkour ry. www.parkour.fi

5.1.2 Musiikkiliikunta

Kehitysvammaisten musiikkiliikunnassa on samoja tanssin peruskomponentteja kuin normi musiikkiliikunnassa. Eri tanssityylejä voidaan hyvin soveltaa kehitysvammaisille. Uudemmat tanssityylit innostavat ja motivoivat kehitysvammaista musiikkiliikuntaan. (Mälkiä ja Rintala 2002, 236).

Musiikkiliikunta sopii kaikille, tanssityylejä voidaan soveltaa heidän taitojen mukaiseksi. Kehitysvammaisilla voi olla kehonkielen tai kehonhahmotuksen kanssa ongelmia. Erilaisilla musiikkiliikunnalla ja tansseilla voidaan saada kehitysvammaisten kehonhallintaa ja sen tiedostaminen paremmaksi. Tanssit ja musiikkiliikunta antavat mahdollisuuden ilmaista itseään vapaasti, itsetunnon kohottamiseen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen muiden tanssijoiden kanssa. Tanssista ja musiikkiliikunnasta kehitysvammaisen löytää ilmaisukeinoja, joista hän saa mielihyvää ja hän huomaa miten kehon käyttö on luontevaa.

Erilaisilla tansseilla ja musiikin avulla tapahtuvalla liikkumisella rohkaistaan kehitysvammaista uuteen liikekokeiluun sekä motivoidaan ilmaisemaan itseään. (Rintala ym. 2012. 282.)

Paritanssissa ja yksin tanssissa tanssijalta vaaditaan motorisia taitoja. Taidot kehittyvät vähitellen, ne vaativat paljon toistoja. Toistot tulevat huomaamatta tanssi harjoittelun yhteydessä. Paritanssissa voit olla viejänä tai seuraajana, nauttien omasta suorituksestaan. Musiikki on merkittävässä osassa, johon paritanssissa askelmerkit sovelletaan. Tanssilajeja on paljon ja niiden monipuolisuus innostaa opettelemaan useita lajeja. Musiikin innostamana tanssija rentoutuu tiedostamatta. Jokaisella on kehon sisäinen rytmi, sen löytäminen on kiinnostavaa.

Paritanssi on monipuolinen liikuntaharrastus. Tanssissa hengityksen ja verenkierto toiminta lisääntyy, nopeitempoisten kappaleiden aikana hengitystiheys kasvaa huomattavasti. Reaktiokyky ja tasapaino sekä koordinaatiokyky kehittyvät tanssin avulla. Liikesarjat aktivoivat aivoalueita ja hermoston väliset yhteydet vahvistuvat liikunnan avulla. Paritanssissa saa vuorovaikutus taitoja ja sosiaalisuus lisääntyy, tanssiharrastuksena ruokkii kehoa ja mieltä monipuolisesti. (tanssijaterapiaa.fi.2018)

Luovatanssi

Luovassa tanssissa voidaan liikunnan avulla tehdä erilaisia liikeratoja ja omalla kehollaan. Tanssija voisi ilmaista itseään esimerkiksi eläimenä, taitelijana ja ihmisenä. Apuna käyttäen ääniä ja saduilla. (Mälkiä ja Rintala 2002, 243). Tärkeintä on saada luovuus esiin ja rohkaimaan tanssijaa esittämään jotain musiikin avulla. Musiikin soidessa tehdään ohjaajan antamien ohjeiden mukaan liikkeitä, tehdään liikkeitä pelikuvana, nopeita ja hitaita liikkeitä, improvisoidaan tilanteita ja paikkoja, ollaan vaikka metsässä tai diskossa. Luovassa tanssissa tanssin avulla tuoda tunteita ja olotiloja esille toisille ihmisille. Tanssissa tanssijan kasvojen ilmeet, eleet ja asennot kertovat nonverbaalisesta viestinnästä. Käsien asennot ja kehoon koskettaminen ilmaisevat erilaisia tunnetiloja, joita tanssija haluaa tuoda esille. Katseen suunnalla voidaan viestittää eristyneisyyttä tai yhteen kuuluvuutta. Luovaa tanssia voidaan tanssia yksin tai pareittain, tanssija saa kontaktia toisiin ihmisiin ja saa kokemuksia oman kehon käytöstä. (Rintala ym. 2012, 286- 288).

Senioritanssit

Senioritanssi on alkuun luotu ikäihmisille. Tanssit ovat tavallisia seuratanseja. Tanssiminen tapahtuu yleensä isoissa piireissä pareittain, joissa parit vaihtuvat useasti tanssin aikana. (Mälkiä ja Rintala 2002, 247). Tanssin askelkuviot ovat lyhyitä ja ne toistuvat useita kertoja tanssin aikana. Senioritanssi on hyvä liikunta muoto sen sosiaalisuuden. Tanssin ja musiikin puolesta kehitysvammaiset pääsevät helposti mukaan. Seuratanssit ovat levinneet ympäri maailmaa ja niistä löytyy monenlaisia muunnelmia ja niillä omat nimet, musiikki sekä luonne. Pukeutuminen on vapaamuotoista. (Rintala ym. 2012, 290).

Pyörätuolitanssi

Pyörätuolitanssi antaa mahdollisuuden ilmaista itseään. Pyörätuoli on apuväline, jos jokin liikuntarajoite estää normaalin liikkumisen. Pyörätuolitanssissa on tiedettävä-, miten tuolia käytetään eri tansseissa. Pyörätuolitanssissa liikkeitä ovat sovellettu normi tanssista. Pyörätuolitansseja ovat soolo-, pari-, ja ryhmätansseja. Pyörätuolitanssi voi olla osa kuntoutusta,

harrastus tai kilpaurheilua. Pyörätuolitanssijan kelaukset ovat normaali tanssijan kävelyaskeleita. Alkuun opetellaan kelaus eteen taakse ja käännöksiä eri suuntiin sekä erilaisten ympyröiden tekoa. Tanssipari voi liikuttaa tuolia, askelparit sovelletaan tuolin kanssa ja hyödynnetään liikeratoja näyttäväksi tanssiksi. (Rintala ym. 2012, 290).

Pyörätuolitanssi antaa mahdollisuuden ilmaista itseään. Pyörätuolitanssissa liikkeet ovat sovellettu normaalista tanssista, pyörätuolitansseja on soolo-, pari-, ja ryhmätansseja. (Mälkiä ja Rintala 2002, 244-246). Pyörätuolitanssi voi olla osa kuntoutusta, harrastus tai kilpaurheilua. Pyörätuolitanssijan kelaukset ovat normaali tanssijan kävelyaskeleita. Alkuun opetellaan kelaus eteen taakse ja käännöksiä erisuuntiin sekä erilaisten ympyröiden tekoa. Tanssipari voi liikuttaa tuolia, askelparit sovelletaan tuolin kanssa ja hyödynnetään liikeratoja näyttäväksi tanssiksi. (Rintala ym. 2012, 290).

Pyörätuolitanssijoilla on mahdollisuus valita kolmi- tai nelipyöräinen tuoli. Hyvässä tanssituolissa akseliväli on lyhyt ja liikkuminen on ketterää. Tanssituolissa on hyvä olla kaatumiseste, jotkut pyörätuoli tanssijat käyttävät erilaisia tukivöitä saadakseen tukevamman asennon. Tärkeä muistaa, että tanssiparille jää tilaa tanssia partnerin lähellä. Pyörätuolitanssijat viimeistelevät omiaan tuolejaan, käyttämällä erikoisvanteita sekä valoja. Tanssituoleissa käytetään yleensä korkeapainerenkaita kitkan vähentämiseksi ja tukipyörät ovat kiilamaiset ja kovat. (Kuutamo ja Hölsömäki 2005, 50.)

5.1.3 Joukkuelajit ja mailapelit (Pallopelit)

Pallopelien soveltaminen kehitysvammaiselle vaatii hyvää suunnittelua. Tavoitteena on saada hyviä onnistumisia, virkeyttä ja elämyksiä. Pelaajien terveys/ toimintakyky pelin turvallisuus on otettava huomioon, pallopelien suunnittelussa. Pelien ja harjoitusten pitää olla mahdollisimman lähellä alkuperäisiä. Tarpeellisia muutoksia tehdään pelaajien taitojen mukaan. (Mälkiä ja Rintala 2002, 251).

Salibandy on kasvavalaji. Se on saanut suuren suosion erityisliikunnan parissa. Salibandyä voidaan soveltaa kaikille soivaksi. Säännöt käyvät kaikille oliko samat. Salibandyä voidaan harrastaa sisällä ja ulkona. Kentän koko voidaan muuttaa pelaajien taitojen ja kunnan mukaan. Kentällä voi olla yhtä aikaa sovittu määrä pelaajia. Pienemmällä kentällä pelattaessa voidaan pelata kaksi vastaan kaksi peliä, joka tekee pelistä nopeampi tempoisen. Pelissä pelaajaa ei voi koskea kädellä palloa ja mailaa ei saa nostaa polvea ylemmäs. Salibandy soveltuu hyvin kaikille erityisliikuntaa harrastaville. Salibandyä voidaan pelata myös pyörätuolista. Suomessa järjestetään sähköpyörätuolisalibandy sarjaa. Salibandyä voidaan soveltaa pelaajan toimintakyvyn mukaan. Kun on jokin liikuntarajoitte, pelaaja ei esimerkiksi pysty kävelemään,

hänelle voidaan räätälöidä puolustajan tehtävä tai hän voi olla maalivahti, joka pelaa polvillaan. Pelaaja voi pelata yhdellä kädellä ja maila voidaan sitoa käteen, jotta peli onnistuu. Aistivammalaisille voidaan laittaa palloon voimakas väri ja kulkunen pallon sisälle, pallon voi hyvin erottaa pelialustastaan. Kävelyalibandy soveltuu niille, joilla on tuki- ja liikuntaelin sairauksia ja ylipainoisille. Pallon menettää vastustajalle, jos juoksee pelissä. Pelissä ei sydämen syke ei nouse korkealle ja nivelet ei joudu kovalle rasitukselle. (Rintala ym. 2012, 321.)

Jalkapallon pelaaminen on fyysistä ja motorista toimintaa, siinä saadaan liikuntaa monipuolisesti. Jalkapalloa harjoittelemalla/ pelaamalla kehitetään sosiaalisia taitoja, toisten huomioon ottamista, voittamisen ja häviämisen kokemuksia tunnetasolla sekä erilaisten roolien kokeilua. (edu.fi.2018)

Jalkapallo on harrastus, mikä sopii hyvin erityisliikunta tarvitseville. Jalkapalloa voidaan hyvin soveltaa pienille ja suurille ryhmille heidän taito- ja liikkumisrajoitteiden mukaan. Jalkapalloa voi pelata pyörätuolista. Tällöin syötöt ja maalit voidaan tehdä kädellä sekä palloa kuljetetaan sylissä. Heikko näköisille voidaan palloon laittaa helistin tai hyvin erottuva väri. CP-vammaisille on myös omia jalkapallosarjoja. Heillä voi olla motorisia heikkouksia, jotka estävät normaalin pelaamisen. Kehitysvammaisille jalkapallo sopii hyvin, siinä kehittyvät motoriikka, kunto ja sosiaaliset taidot, koska harjoittelut tapahtuu ryhmissä. Jalkapallon harjoittelun suunnittelussa on tärkeä muistaa harjoitukset pitää yksin kertaisena. Kehitysvammaisen vaatii toistoja, onnistumisen kokemuksia. (Rintala ym. 2012, 310- 311). Omalla ajalla tapahtuvia oheisharjoitteita voivat olla esimerkiksi syöttö ja laukaisuharjoitukset seinään. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander ja Riski 2009, 284.) Pelikentän voi jakaa osiin, joilla estetään pelaajien kasaantuminen isoiksi ryhmiksi. Jokainen pelaaja pelaa vain omalla alueella ja pyrkii sieltä syöttämään omalle pelikaverille toiselle alueelle tai yrittää tehdä maalin. Alkuun voidaan keskittyä syötteleeseen ja ottamaan pallo haltuun.

Kentän koosta ja pelaajien määrästä voidaan sopia, pelivälineet voivat olla alkuun normaalia pehmeämmät pallot, jos pelaaja pelkää kovempaa palloa. Alkuun voidaan käyttää ilmapalloa, puskuharjoittelussa. Futsal sopii hyväksi oheisharjoitteluksi tai pelkästään omaksi lajiksi. Sitä harrastetaan. Pallon ei pompi niin hyvin kuin tavallinen jalkapallo. (Rintala ym. 2012, 310-311.)

Sulkapallo tarjoa monipuolisen liikunta lajin. Siinä kehittyvät liikkuvuus, nopeus, räjähtävä voima ja kestävyys. Sulkapallo luokitellaan maailman kovimmaksi urheilulajiksi ja sulkapallossa myös kehitty tasapaino. (Kotiranta, Sertti ja Schroderus 2007, 114). Pallon osuminen on vaikeimmista asioista sulkapallossa ja pitkän lentoradan saaminen. (Rintala ym. 2012,

321.) Mailasta oikein pitäminen on tärkeä. Mailaa pidetään rennosti, ei kovassa puristuksessa, jolloin lyönti tapahtuu pelkästään ranteella. Kyynärpään ja ranteen yhteistyö saa pallon parhaiten sulkapallon liikkeelle. Mailasta pitäminen tapahtuu peukalolla ja etusormella, muut sormet tukevat otetta mailasta. Pelissä liikutaan koko kentällä ja jolloin käytössä ovat isoimmat lihasryhmät kehon painopiste pidetään alhaalla. Sulkapallo on myös hyvä energian kuluttaja. Parhaillaan kulutus voi olla 300-1000 kilokaloria tunnissa, pelin tehokkuus riippuu pelaajan taidoista. Sulkapalloa voi pelata myös pyörätuolista, kävely ja pyörätuoli sarjoissa voidaan pelata normikentällä ja normiverkon korkeudella. Sulkapalloa on helpompi pelata kuin tennistä, koska pelivälineet ovat kevyempiä. (Kotiranta ym. 2007, 114).

Keilailu on hyvä harrastus erityisliikunta tarvitsevalle, sillä lajissa ei ole rajoituksia. Keilailun soveltamisessa otetaan huomioon välineiden kautta. Apuvälineiden on keilailuun hyväksytyjä välineitä tai mukana tulee olla henkilökohtainen avustaja. Aistivammaiset ja ne joilla on tasapainovaikeuksia ne voivat käyttää suuntakaidetta apuvälineenä. Uusimissa keilahalleissa on nostettavat reunat, jotta pallo ei mene kouruun ja saadaan onnistunut suoritus. Kahva-keilalla on hyvä heittää, jos käsissä on rajoitteita normaalin sormiotteeseen. Kahva menee heti irrottamisen jälkeen vieterillä pallon sisälle. Kouruja voidaan myös käyttää, jos heittäjä ei voi muuten heittää palloa. Avustaja voi laittaa palloon kouruun, josta keilaaja laittaa sen liikenteeseen kädellä tai apuvälineellä. (Rintala ym. 2012, 335).

Keilailussa tulee hyviin näkyviin sen sosiaalinen rikkaus. Keilailussa jää aikaa seurusteluun, omien heittojen välillä pystyy keskustelemaan ja kannustamaan kavereita ja tämä on myös hyvä yhteishengen lisääjä. Iltaisin ja viikonloppuisin monissa keilahalleissa on hohtokeilailua, jossa musiikin tahtiin saadaan hyvä sosiaalinen tapahtuma, vaikka asuntolojen välillä. (keilailu.fi 2018 a.)

Maamme keilahalleissa on koulutettuja ohjaajia, jotka opastavat lajista kiinnostuneita lajin pariin. Keilailun alkuopetus kannattaa ottaa ohjaajan opetuksessa, sillä väärän tekniikan poistaminen voi olla vaikeampaa. Monet keilahallit järjestävät alkeiskursseja aloittaville. Keilailussa on mahdollisuus myös kilpailemiseen aloittelijana sen erinomaisen tasoitusjärjestelmän avulla. Keilailusta voikin saada pitkäikäisen harrastuksen.

(keilailu.fi 2018 b.)

Frisbeegolf on periaatteessa samat perusperiaatteet kuin golfissa. Tarkoituksena on kiertää rata alusta loppuun mahdollisimman vähin heitoin. Radat on suunniteltu kaupungin puisto-alueille, joissa on vaihteleva maasto ja luonnon tarjoamia esteitä kiekon lentoradalle. Alkuun

tarvitset kiekon, jolla pääsee hyvin alkuun, frisbee radat ovat monissa kaupungeissa maksuttomia. Tämäkin liikuntamuoto on hyvä sosiaalinen tapahtuma, yhdessä tekemiseen ja samalla saa olla ulkona.

(vammaisurheilu.fi 2018 a.)

Frisbeegolfissa hyötynä on ulkona tapahtuva liikkuminen, samalla siinä tulee käveltyä luonnossa. Frisbeeradalla voi olla 6-, 9-, 12-, ja 18- väyläisiä ratoja. Urheilija yrittää selvittää radan mahdollisimman vähillä heitoilla. Heittoa jatketaan siittä, mihin edelisin heitto päättyi ja lopputulos on kaikkien heittojen loppusumma. Frisbeegolfia voidaan soveltaa erityisliikuntaa tarvitseville, sillä heitto matkoja voidaan lyhentää ja virallisen maalin tilalla voi olla maahan piirretty ympyrä. Heittäjä voi heittää frisbeetä myös pyörätuolista tai seisomatukia käyttäen. (Rintala ym. 2012, 334.)

Ultimate peli perustuu liitokiekolla eli frisbeekiekolla tapahtuvasta pelistä. Pelissä joukkueessa voi olla sovittu määrä pelaajia. Joukkueen jäsenet yrittävät saada liitokiekon vastustajan maalialueelle heittäen oman pelaajan on otettava kiekko ilmassa kiinni. Omasta heitosta kiekko ei saa kiinni, liitokiekko siirtyy vastustajalle. (Rintala ym. 2012, 337.)

5.1.4 Talvilajit

Maastohiihto on hyvä kuntoilumuoto kuntoilijalle sen monipuolisuuden takia, sillä hiihdossa koko ihmisen kehon lihaksisto, verenkierto- ja hengityselimistö työskentelevät yhdessä. Hiihtäessä voi helposti säädellä rasituksen ja vauhdin tasoa, samalla onnistuu pitkätkin hiihtomatkat. Hiihto on hyvä kuntoilumuoto painonhallintaan. Ylipainoisille ja nivelvammoista kärsiville hiihto on myös hyvä liikuntamuoto. Hiihdossa kehittyy myös tasapaino ja koordinaatio.

Hiihto harrastuksen aloittaminen on tullut helpommaksi nykyisten, helppohoitosten suksien myötä. Optigrip- ja Nonogrip suksien tulo on helpottanut kuntoilun aloittamista. Kuntohiihtäjä tekee normaalit lenkit peruskestävyys alueella. Hiihdossa on tällä hetkellä kaksi hiihtomuotoa perinteisen- ja luisteluhiihto. Perinteisessä muodossa suksien pituus on 20 -30 cm pidemmät kuin hiihtäjä ja sauvat noin 20-30 cm omasta pituudesta, monet normaalit. Luisteluhiihdossa sukset 10-20 senttiä omasta pituudesta ja sauvat 10-20 cm omasta pituudesta ja monet luistelu- tai combimonot. (Kotiranta ym. 2007, 88.) Kunnon ja tekniikan kehittyessä voidaan aloittaa systemaattinen harjoittelu, jossa otetaan huomioon vauhdit ja lenkkien pituudet. (Ojanen S-V. 2014 8-11).

Eriytyisliikuntaa tarvitsevat voivat myös harrastaa hiihtoa, maastohiihto on jaettu kahteen muotoon pysty- ja kelkkahiihtoon. Kehitysvammaisille opetettaessa on tärkeä muista, hyvän tasapainon oppiminen sen jälkeen voidaan aloittaa yksilöllistä hiihtotekniikan opettamista. Koordinaation ja hyvän rytmittäjän omaavalla on helpompi oppia hiihtämään. (Rintala ym. 2012, 349.)

Sauvakävely on hiihdon hyvä oheisharjoittelu, mutta sitä voi pitää myös hyvänä harrastuksena. Sauvojen kanssa kävely on 20 % tehokkaampaa kuin ilman sauvoja, sille se lisää tehoa kävelyyn tulee keski- ja ylävartalon aktivoinnista sekä pitempien askelten ottamisesta. Sauvakävelyssä sauvoista saa hyvää tasapainoa ja niitä tehostamalla saadaan energiankulutus ja kuntonousemaan. (Kotiranta ym. 2007, 84.)

Sauvakävely on liikuntaa, jossa liikutaan kestävyyskuntoa kehittävällä tasolla. Sauvakävely säännöllisesti toistuvana, parantaa kuntoa ja alentaa verenpainetta sekä parantaa mielialaa. Normaali kävelyvauhti sauvojen kanssa nostaa elimistön perusaineenvaihdunta, kun vauhti kasvaa silloin energian kulutus vastaa hölkän tasoa. Mäkisessä maastossa ja pehmeässä kuntopolilla tapahtuva kävely nostaa energian kulutusta. Alaraajoihin tuleva paino on kävelijän oman painon suuruinen. (Kantaneva 2006, 14- 15.)

Yksi yhden tunnin sauvakävely kaikkineen alku ja loppu järjestämissiin vastaisivat yhtä liikunta suoritusta. Alkuun kannattaa tehdä peruskävelylenkkejä, kun kiinnostus ja kunto kasvaa lisätään kävelyyn kestoja ja vauhdikkaimpia lenkkejä. (Kantaneva 2006, 73.)

Sauvakävely on myös erityisliikuntaa tarvitseville hyvä harrastusmuoto, ylipainoa, nivelvammoja ja tasapainovaikeuksia oleville sauvoista saa tukea kävelyyn. Sauvoja käytetään kävelyssä vuorotahtiin, käsien ja hartioiden lihaksistoa käyttöä lisäämällä sadan ylävartaloon tehoa. (Rintala ym. 2012, 262.) Sauvakävelyssä kehon painopiste tulee keskelle vartaloa, mikä vähentää kuormitusta jaloissa ja alaselässä. Hyvässä sauvakävelyssä vartalo nojaa eteen, pidempi askel, sauvat kulmassa kahva vartalon etupuolella ja sompa takana. (Kantaneva 2006, 29.)

Kävelysauvojen pituus on tärkeä, jotta saadaan tehokas työntö käsille. Sauvojen mittauksessa voi käyttää mittaa, jossa omasta pituudesta poistetaan 50- 55 cm tai kerrotaan oma pituus 0.68 cm. Sauvojen tulee olla kädessä rentona, kahvasta ei kannata puristaa. Kävelyssä sauvat ojentuvat taakse suoraksi ja kädet aukeavat kahvasta. Kävelyn pitää olla mahdollisimman luonnollista. Kävelyssä rytmi on sellainen, että sauva osuu maahan vastakkaisen jalan kantapäähän kohdalle. Kävelylenkit ovat hyvää suunnitella jokaisen kunnolle sopivaksi, vauhti on sopiva, kun lenkillä pystyy puhumaan. (Rintala ym. 2012, 262.)

Lumikenkäily on myös hyvä vaihtoehto maastohiihdolle. Lumikenkäilyssä on mahdollisuus kulkea ilman sauvoja tai sauvojen kanssa, kun taidot kehittyvät, voi alkaa juosta. Tekniikkaa voi harjoitella oman taidon, kunnon, terveyden ja tavoitteiden mukaan. Lumikenkäilyssä on sama perustekniikka kuin kävelyssä, mutta se tapahtuu hangessa. (Kantaneva 2010, 170.) Lumikenkäily on tehokasta kuntoilua jopa 60 prosenttia tehokkaampaa kuin kävely. Sauvojen käyttö ja vaihteleva maasto sekä lumen vastus lisäävät sykkeen nousua ja energiankulutusta.

Sauvojen hyödyntäminen rentouttaa hartian ja selän lihaksistoa. Lumikenkäilyssä kehittyä lihastasapaino ja se parantaa koko kehon hallintaa. Hyvät toimivat lumikengät ovat keveät, kantavat ja kestävästä materiaalista tehdyt sekä niissä on siteen säätömahdollisuus. Kengiksi sopii varrellinen jalkine, jotka suojaavat nilkkoja kylmältä ja lumelta. (Kotiranta ym. 2007, 128.)

5.1.5 Taitolajit

Bocciaa on jo 1500- luvulla pelattu Välimeren maissa, sitä vastaava peli on petanque. Bocciaa pelaajat vierittävät tai heittävät palloa maalipalloa kohti. Pelin tavoitteena on saada oma pallo tai joukkueen pallot lähelle maalipalloa. Maalipalloa heitettäessä, sen on jätävä maalialueelle ja sen heittoa ei saa uusia. Maalipallon ylittäessä maalialueen, maalipallon heitto vuoro siirtyy vastustajalle tai joukkueelle. Erän tai pelin voittaja on keneltä tai joukkueelta löytyy, enemmän palloja maalialueella, pelissä voi tulla myös tasapeli. Pelaajan on pysyttävä heittoruudussa heiton ajan. Jos heitossa astuu yli heittorajan, vastustaja saa pisteen.

Boccian etuna on, että sitä pystytään pelaamaan sisällä pehmeällä pallolla. Pehmeän pallon etuna on sitä voi puristaa heiton aikana. Bocciaa voivat vaikeavammaisetkin osallistua pelaamiseen. Pelaamista voi boccia harrastaa pyörätuolista, seisoen ja apuvälineiden kanssa, aistivammaiset voivat käyttää valo tai äänimerkkejä, mihin suuntaan vieritetään tai heitetään pallo, kourua ja sekä avustajaa myös voi käyttää. Jos käyttää kourua ja avustajaa, jokaisen heiton jälkeen on kourua siirrettävä johonkin suuntaan. Avustaja ei saa katsoa kentälle eikä antaa minkään laisia ohjeita pelaajalle. Avustaja voi laittaa pallon kouruun. Pelaajan on itse laitettava pallo vierimään, hänellä voi olla jonkinlainen apuväline kädessä tai esimerkiksi kypärässä millä saa pallon liikkeelle. (Rintala ym. 2012, 383-385).

Sisäpelinä boccia pelataan 6 metriä kertaa 10 metrin alueella, rajat on merkittävä 2- 4 cm:n levyisellä teipillä. Ulkona pelatessa kentän koko kourulaisilla 6 x 10m ja muilla 6 x 15 m, heittoalue 2.5m pitkä. Pelivälineenä on kaksitoista kovasta materiaalista valmistettua palloa, joitten on oltava erin värissä. Sisäpelissä pallot ovat pehmeää materiaalia. Maalipallo on saman kokoinen kuin pelipallot, mutta se on valkoinen. Boccia sopii hyvin sosiaalisena tapahtumana, jokainen pelaaja arvostaa ja kunnioittaa toisia pelaajia. En häiritse toisia pelaajia, ole ystävällinen ja kättele vastustajia hyvän pelin jälkeen sekä sovi heittojärjestys ennen kilpailua.

(vammaisurheilu.fi 2018 b.)

Puhallustikka on hyvä niille, joilla on ongelmia heittää tikkaa. Puhallustikka soveltuu myös vaikeavammaisille. Puhallustikka on tarkkuuslaji: kolme tikkaa pyritään saamaan puhaltamalla lähelle maalin keskitaulua. Jokaisella on oma puhallusputki, tikat ja suukappale. Puhallusputki kapenee suukappaleeseen päin, ettei tikka tule suuhun. Tikka pannaan putkeen kanta edellä, puhallusta ennen tehdään tähtääminen, puhallus tapahtuu napakasti. Tähtäämisessä voi olla apuvälineitä, avustaja voi kannatella putkea tai käyttää telinettä apuna. Harjoittelussa on hyvä muistaa turvallisuus ja alue on hyvä rajata, ettei kukaan pääse rajatulle alueelle. Puhallustikkaa kokeiltaessa voidaan käyttää yhteisiä puhallusvälineitä. Jokaisten puhalluksen jälkeen suukappaleet ja välineet on hyvä puhdistaa kunnolla, kun kiinnostus kasvaa voi hankkia omat harrastus välineet. Puhallustikka kehittää etäisyyksien- ja suunnan hahmottamista, suun alueen motorikkaa ja keuhkojen vahvistamista. (Rintala ym. 2012, 381.) Taulu, johon puhalletaan tikat, on normi tikkataulu. Seisovalla taulun keskipiste maasta on 150 cm ja istuvalla taulun keskipiste on 120 cm maasta. Puhallus matka kaikilla on kuusi metriä, virallisessa kilpailussa, jokainen puhaltaa viisi tikkaa, kolmen minuutin aikana, kun on saanut luvan aloittaa suorituksen.

Lajissa on tärkeä muistaa, että puhallustikat eivät ole leluja. Tikat ovat teräviä, joista on mahdollista saada pistohaava. Ohjeista ja valvoo, ettei kukaan osoita putken piipulla ihmisiä tai eläimiä kohti. Ohjeet on hyvä käydä jokaisen uuden harjoituksen alussa, ajattele ja harjoittele ennen puhallusta. Osoita putkella oikeaan suuntaan ja tarkasta maalin ympäristö, ettei siellä ole ihmisiä tai joille se voisi aiheuttaa vahinkoa. Muista, ettei taulun takana ole semmoista materiaali mistä tikka voi kimmota vaarallisesti sivulle tai takaisin ampujaa kohti. Säilytä tikkoja, turvallisessa paikassa, josta ne eivät joudu sivullisten käsiin. (invalidiliitto.fi)

5.1.6 Vesiliikunta

Uinti on hyvä liikunta muoto, siinä kehittyä tasapuolisesti koko keho ja uintia käytetään myös kuntouttamisessa. Uinti harrastus ja soveltuu hyvin erityisliikuntaa tarvitseville. Uinti on hyvä virkistys- ja kuntoliikuttaja ja se on yksi suosituimpia lajeista maailmalla. Uinti vahvistaa henkistys- ja verenkierron vahvistamiseen ja nivelten liikelaajuuksien ylläpitämisessä. Oman kehon tuntemus, tasapaino, lihasvoima ja koordinaatio kehittyvät vesiliikunnassa. Vesiliikuntaan kuuluvat kilpauinti, vesijuoksu, vesivoimistelu, sukeltaminen, vesipelit, hengenpelastaminen, vesiterapia ja taitouinti.

Hyvän uinti taidon omaavalle on mahdollisuus osallistua muihin vesiliikunta muotoihin esimerkiksi purjehdukseen ja melontaan. Kehon kelluvuus ja veden noste helpottavat vedessä

liikkumista. Nosteen avulla vedessä liikkuminen onnistuu myös niillä, joilla on tavallisesti vaikea kulkea normaalisti itsenäisesti kuivalla maalla. (Rintala ym. 2012, 389.)

Kehitysvammaiselle vesi on loistava elementti sen monipuolisuuden johdosta. Vesi aktivoi passiivista uimaria tekemään uimaliikkeitä ja levotonta uimaria se rauhoittaa. Vedestä johutuva paine antaa aistiherkälle tai hahmotus vaikeuksiselle uimarille tunteen omasta kehostaan sekä liikkeistään. Uinnin opettaminen etenee normaalin uinnin opetuksen mukaisesti. Alkuun on veteen totutteluvaihe. Sitten opetellaan, miten vedessä liikutaan ja miten toimitaan turvallisesti. Joillekin kehitysvammaisille ryhmä antaa harjoitteluun intoa ja voimaa, jotkin oppivat pienryhmissä. Yksilöopetuksesta hyötyvät parhaiten, ne uimarit, joilla on ongelmia sosiaalisessa toimintakyvyssä. Silloin vältetään ympäriltä olevista häiriötekijöistä ja ohjeet tulevat opettajilta. Kehitysvammaiselle voidaan tehdä uinnin opettamiseksi ohjeet, jotka ovat selkeitä ja toistuvat koko ajan uinninopetuksen aikana. Kehitysvammaisten uinnin opettamisessa on tärkeää, muistaa oikeat tekniikat, sillä virheellisten toiminta mallien korjaaminen on vaikeaa. Kehitysvammaisen oppii parhaiten, kun opetettavia asioita toistetaan monesti. Jokaisen opetustuokion jälkeen on hyvä palauttaa mieleen perusasioita uinnista ja mitä on opittu. Passiivisempi uimari oppii katsomalla toisten uintia ja rohkaistuu. Aktiivisemmat uimarit väsyttävät itsensä helposti, jolloin opettaminen vaikeutuu. Uinnin opetuksessa kehitetään yhteen asiaan kerrallaan, jolloin uimarille kerrotaan harjoitteiden oleelliset asiat. Opettajan on muistettava kehua ja kannustaa kehitysvammaista onnistuneiden suorituksen johdosta, se antaa uutta innostusta uinnin oppimiseen. Harjoituksen suunnittelu ja motivointi vaatii mielikuvitusta, jokaiselle pitää löytää samasta opetustuokiosta soveltaen mielekästä tekemistä. Esimerkkiä käyttäen kehitysvammaiset oppivat parhaiten, opettaja voi toimia itse mallina. Opetuksen ryhmittely on myös tärkeää. Opetuksessa toistetaan samalla harjoitusta monta kertaa, jonka jälkeen pidetään pieni tauko, jolloin uimarille jää hetki omaa aikaa, kunnes jatketaan opetusta.

Oikean hengitystekniikan opettaminen antaa hyvän pohjan uinnin harjoituksille. (Toivonen, Kautio, Kujanpää, Nevalainen, Rinkinen ja Saavalainen. 2014, 184.)

Hyvän uintitaidon kehittymiselle on hyvä uskaltaa laittaa kasvot veteen ja puhaltaa hengitysilma veteen. Alkuun kasvojen laittamista ja puhaltamista veteen on hyvä harjoitella jalat pohjassa seisten ja yhtä aikaa puhaltaen nenän ja suun kautta. Harjoituksessa kannattaa aloittaa aluksi pelkästään suu veden pinnan alla, sitten nenä ja lopuksi koko kasvot. Harjoitusta toistetaan rauhallisesti välillä happea ottaen, pikkuhiljaa päätä viedään syvemmälle, kunnes puhaltaminen on luontevaa. Uimalasien hankinta luo turvallisuuden tunteen, koska silloin vedessä näkee ja se helpottaa tekniikan oppimisen. Nenäsulkijan ja korvatulppien käytöstä on apua, koska veden meneminen nenään ja korvaan voi tuntua ikävältä. (Kotiranta ym. 2007, 107.)

5.1.7 Yleisurheilu

Yleisurheilusta löytyy vaihtoehtoja, ja sitä voi harrastaa kuntoilu ja kilpaurheiluna. Erilaisia sovelluksia lajeissa ja niiden säännöissä on helpotettu erityisliikuntaa tarvitseville. Yleisurheilussa lajit on jaettu kahteen osaan: on kenttälajit ja juoksulajit. Kenttälajeja ovat hyppyt ja heittolajit. Pyörätuoliurheilijoille on ratalajeissa samat matkat kuin juoksijoillakin. Lajivalintoja tehdessä on hyvä ottaa huomioon, toiminnan puutteet tai rajoitukset ylävartalon raajojen käytössä. Kun taas alaraajoissa ongelmia silloin heittolajit ja ratakelaus ovat hyviä vaihtoehtoja. Aistivammaisetkin voivat hyvin harrastaa yleisurheilua, sillä lajeja voidaan soveltaa ja avustajia voi käyttää.

Erytisliikuntaa tarvitsevat, voivat hyvin löytää mielenkiintoisen lajin yleisurheilun lajikirjosta. Hyppylajeissa on urheilijalla oltava motorisia valmiuksia, juoksun päätteeksi on hypättävä ylös tai pitkälle. Pituudessa hyppyalueella on leveämpi ponnistusalue. Korkeudessa urheilija voi ottaa vauhtia tai hypätä paikaltaan rimanyli. Heittolajeissa on mahdollisuus istua tai seistä, kun suorittaa heiton. Lajikirjo on kuula, keihäs, kiekko ja pallonheitto. (Rintala ym. 2012, 429- 431).

Juoksu on myös hyvä liikuttaja. Juoksu ja kävely kohottavat peruskuntaa ja niillä on myös stressiä poistava ominaisuus. Juoksu on hyvä perusharjoitus muoto kilpa- ja kuntourheilijalla. Juoksun voi aloittaa jokainen, juoksun aloittamista pidetään fyysisesti raskaampana, kuin fyysisesti helpommissa lajeissa esimerkiksi pyöräilyä ja hiihtoa. Juoksussa syke nousee helpommin ylös ja sen vaikutuksena ihmiselle tulee happivelkaa, ja siitä johtuen tulee epämiellyttävä tunne, jonka johdosta voidaan helposti lopettaa koko juoksuharrastus. Tärkeintä on muistaa alkuun rauhallisuus: pitää antaa elimistön tottua juoksuun, kunnon kohottaminen vaatii rauhallista ja säännöllisesti toistuvia suorituksia. (Kotiranta ym. 2007, 69).

Kunto kasvaa levossa, joten on hyvä muistaa levätä tarpeeksi tai tehdä palauttavia harjoitteita kovien suorituksen jälkeen. Kovista harjoittelusta ei ole hyötyä, jos perusharjoittelu on jäänyt tekemättä. Hyvänä mittarina on, että 80 % tehdään peruskuntoharjoittelun ja 20 % kovempia harjoitteita. Hyvänä juoksukunnon mittarina on, että elimistö saa hyviä palauttavia, tasapainottavaa peruskuntolenkkejä ja pelkkiä lenkkejä. Jokainen kuntourheilija löytää löydettävä yksilöllisesti omat rajat peruskunto (aerobisen) ja kovienharjoitteiden rajat (anaerobisen rajat) (Kotiranta ym. 2007, 71.)

Kävelyä suositellaan sen helppouden johdosta. Se on turvallinen ja tehokas kävely nostaa sykettä ja laittaa aineenvaihdunnan toimimaan. Alaraajoihin tuleva rasitus kävelyssä on oman kehon painon suuruinen kuormitus, juostessa kehon kuormitus kasvaa jopa kolminkertaiseksi. Kävely on myös hyvä sosiaalinen tapahtuma urheilun lomassa. Alkuun on hyvä

olla rauhallinen vauhti, kunnon kasvaessa on hyvä lisätä kävelyn vauhtia ja erilaisissa mastoissa kävelyä. Ylämäet nostavat helposti sykettä. Terveysliikuntasuorituksissa suositellaan yli 10 000 askelta päivässä, askelmittarit ovat hyviä apuvälineitä ja motivoivat kävelemää. (Kotiranta ym. 2007, 82).

5.1.8 Luontoliikunta

Luontoliikunnan määrittelyssä liikunnaksi sanotaan vapaa- ajalla tapahtuvaa toimintaa luonnossa, jossa liikunnan ja muun tarpeen tyydyttäminen aidossa luontoympäristössä. Luonnossa liikkumisesta voidaan myös käyttää termiä ulkoilu, mikä on luonnossa tapahtuvaa liikuntaa, harrastamista ja luonnossa oleskelua. (Häyhä 2017, 20.)

Retkeily on hyvä harrastus, sillä ikä ja kunto eivät ole esteenä. Hyvä seura ja kauniit maisemat tekevät retkeilystä mielenkiintoisen. Retkeilyssä voi itse päättää vauhdin ja luonnon hiljaisuus, joka antaa sopivan annoksen liikuntaa. Pienet hetket luonnossa tuo virkistävän, rauhallisen ja iloisen mielen. Retkeilyyn voi ottaa mukaan omia harrastuksia, kuten lintujen tunnistamisen, sienien ja marjojen poimimisen. Luonnon kasvit ja eläimet tuovat oman mielenkiinnon luonnossa liikkumiseen. (Laaksonen 2013, 14.)

Erityisryhmille retkeily tuo joitakin rajoituksia: Tavoite on mahdollisimman omatoiminen liikunta luonnossa ja turvallinen reitti. Reittiä suunnittaessa on hyvä ottaa huomioon, voiko reittiällä kulkea apuvälineillä, rollaattorilla tai pyörätuolilla. Reitillä on hyvä ottaa huomioon polkujen leveys ja ohitus- ja kääntöpaikat on hyvä merkitä valmiiksi reitille. Yhteen suuntaan kulkevan reitin leveys voi olla pienempi kuin edestakaisen reitin, joissa kulkijoita on tulevia ja meneviä. Monen retkeilyalueen reitistössä on jo valmiiksi merkattuja reittejä niiden vaikeus asteen mukaan. Reitit on merkattu väreillä ja symboleilla kolmio, neliö ja ympyröillä. Pyörätuolilla merkatut reitit ovat erittäin helppoja, ne ovat merkattu pyörätuoli symbolilla. Reittien alkuun on laitettu opastaulu, jossa on reitti merkattu ja mistä näkyy matka sekä levähdyspaikat. Helpoimmat reitit ovat suunniteltu loivapiirteiseen mastoon, missä on myös otettu huomioon polkujen kaltevuus ja ojien ylitykset silloissa on kaiteet.

Maastossa kulkeminen kehittää tasapainoa ja kuntoa sekä antaa mielen virkeyttä.

Eräretkiä suunniteltaessa on hyvä ottaa huomioon huoltopaikat, wc, esteettömyys ja yöpaikat. Retken pituuden täytyy vastata retkeläisten kuntoa ja taitoa yöpyä maastossa. Päiväretket ovat hyvä vaihtoehto, jolloin yöt ollaan samassa paikassa ja päivisin käydään tekemässä erilaisia pieniä retkiä. (Rintala ym. 2012, 447.) Retkeilyyn on mahdollista lisätä mukaan kalastusta, jota voidaan myös tehdä jäällä tai laiturilla. Vuoden ajan mukaan kalastusta voidaan harrastaa moottorikelkasta, autosta, pyörätuolista ja veneestä. Pilkkimisessä reiän tekeminen

voi vaatia avustajaa, mutta kalastaminen onnistuu myös itsenäisesti. Metsästys sopii erityisliikuntaa tarvitseville. Metsästyksessä tarvitaan passipaikalla avustajaa, jos aseella ampuminen tuottaa vaikeuksia. Samalla hyvät passipaikat ovat hyviä eläinten ja lintujen havaintoihin tarkoitettuja paikkoja. (Rintala. ym. 2012, 447.)

Retkeilyyn voi sisällyttää monenlaisia muitakin vaihtoehtoja, sillä itse voi valita oman kiinnostuksen mukaan. Melonta, maastopyöräily, retkiluistelu ja hiihto voivat johdattaa retkeilijän luotoon. (Laaksonen 2013, 14.)

Kehitysvammaisille voi tehdä luontoon luontoelämyspolkuja, yhdessä kuljetaan sovittu reitti. Reitillä on erilaisia rasteja. Jokaisella rastilla on tehtäväkori, josta voi valita erilaisia tehtäviä. Liikekorissa on tasapainoa ja voimaa kehittäviä liikkeitä. Venytyskorissa on liikkeitä koko keholle, aistikorissa kuunnellaan, katsellaan, maistellaan esimerkiksi erilaisia marjoja ja tunnustellaan sekä tarinakori, jossa kerrotaan tarinoita ja muistellaan menneitä luonnossa. Luontoelämyspolun voi tehdä asuinpaikan lähellä olevassa viherympäristössä. Luontoelämyspolku voi olla yhteinen viikoittainen tapahtuma eri kehitysvammaisten eri toimipisteillä. Voimavanhuuteen /materiaalit voi tilata valmiin ohjaajan paketin, jossa on 42 tehtäväkorttia ja ohjeet. Itsekin voi suunnitella tehtäväkoriin erilaisia tehtäviä. Luonnossa liikkuminen rauhoittaa, terästä muistia, virkistää, aistit saavat elämyksiä, kehittää tasapainoa ja lihasvoima paranee. (voimaavanhuuteen.fi 2018)

Pyöräilyn aloittaminen ei ole vaikeaa, sillä vauhdin säätelystä on voi päättää itse. Pyöräily sopii mainiosti ylipainoisille, sillä nivelet eivät joudu liialliselle rasitukselle. Iäkkäälle, joilla ei ole tasapaino vaikeuksia, voivat myös pyöräillä ja tarvittaessa voidaan käyttää kolmipyörää. Kunnon kohottaessa pyöräilyn tehoa ja rasiutusta voi itse säädellä. Pyöräilyssä suurimman työn tekevät jalan lihakset. Reisilihakset ovat kehon suurimmat lihakset. Kehon isoimmat lihakset tekevät työtä, samalla se laittaa sydämen ja verenkierron toimimaan reippaasti. Pyörän valinnassa on hyvä ottaa huomioon mihin käyttötarkoitukseen se tulee, sillä nykyään erilaisten pyörien määrä on kasvanut: Olemassa on maasto, kaupunki, hybridi, maantie-, ja vakiopyöriä. Perusmaastopyörä sopii hyötyajoon, maastoon ja asfaltille. Pitempään pyöräilyä harrastaneet pitävät pyörän jousitusta tarpeellisena. Pyörän valinnassa on hyvä tehdä pyörän koeajo. Koeajolla löytyy pyörän sopiva koko ja pääsee testaamaan pyörän ominaisuuksia. Pyöräilyn turvallisuuden ja huoltamiseen kannatta satsata jo ostamisen aikana. (Kotiranta ym. 2007, 98.)

Pyöräilyä voi harrastaa monella tavalla se voi olla hyötyliikuntaa tai kunto- ja kilpapyöräilyä. Jos pyöräilyn taito on mahdollista opetella, sen myötä hyödyt itsenäiseen liikkumiseen helpottuu. Alussa on hyvä aloittaa kuntopyörällä polkeminen, siinä oppii polkemisen rytmin ja

vaadittavan tasapainon. Kehitysvammaisella, joilla on motorisia ongelmia ja tasapainovaikeuksia, paras vaihtoehto on kolmipyörä, sillä siinä istutaan tukevasti tuolissa ja liikkuminen voi tapahtua jaloilla tai käsillä. Kolmipyörässä voi olla kaksi pyörää edessä ja takana yksi tai toisin päin. Kolmipyörän haittana on sen suuri kääntösäde ja liikkeelle lähdöt ovat raskaamat pyörän painon takia. Nykyään aikuisen pyörään saa myös apupyörät, jotta pyöräilystä tulee turvallista.

Nojapyörät voidaan räätälöidä pyöräilijän tarpeen mukaisesti, nojapyörässä istuminen tapahtuu alhaalla, joten painopiste tulee alemmas. Tandempyöräily on mainio liikuntamuoto, aistivammaisille, kehitysvammaiselle ja tarkkaavaisuushäiriötä kärsivälle. Parin kanssa ajaminen tuo turvallisuutta ja voi keskustella samanaikaisesti. Tandem malleista on markkinoille tullut myös kolmipyöriä, jotka ovat turvallisia, jos pyöräilijällä liikkeet ovat äkkinäisiä ja ennalta arvaamattomia. Jos on motorista ongelmia, voidaan miettiä juoksu- ja kävelypyörää. Juoksupyörä voi olla neli- tai kolmipyöräinen. Juoksupyörää liikutellaan kävellen tai juosten, juoksupyörää voidaan liikuttaa myös heiluttaen jalkoja vuoro- tai tasatahtiin. (Rintala ym. 2012, 448- 449.)

Sisäpyöräily

Sisäpyöräily on turvallinen liikuntalaji, sillä pyöräily tapahtuu sisällä ja kuntopyörällä hyvän musiikin soidessa. Sisäpyöräilyssä on helppo kohottaa kuntoa, sillä polkemisasentoa ja nopeutta voidaan vaihdella koko ajan ja samalla ehkäistään polvien ja nivelten liika rasittuminen. Itse voi määritellä sisäpyöräilyssä vauhdin ja harjoittelun oman kuntonsa mukaan. Sisäpyöräily tunnilla ohjaajan ohjeiden mukaan vaihdellaan pyöräilyn tempo ja pyöräilyasentoa musiikin tahdissa. Lyhyet ja raskaat nousut sekä nopeat spurtit tuovat pyöräilyyn vaihtelua. Vaikka tunnit tapahtuvat ryhmissä niin jokainen tekee tunnista itselleen mielenkiintoisen. (Rintala ym. 2012, 261.)

Ratsastus

Erytysryhmille tarkoitettusta ratsastuksesta on kaksi käsitettä, jotka on hyvä erottaa toisistaan: vammaisratsastus ja ratsastusterapia. Vammaisratsastus on ratsastusta, jossa apuvälineiden ja apukeinojen käyttäminen on mahdollista. Vammaisratsastuksessa hevosenhoito on myös tärkeää. Ratsastusharrastus on liikuttajana hyvä, fyysinen kunto kasvaa ja ratsastustaitojen kehittyminen pitää mielen virkeänä. Vammaisratsastuksessa on myös kilpailuja ja jokaiselle löytyy omat tavoitteet harjoitteluun ja kilpailemiseen. Oppimisen tavoitteena on oppia ratsastamaan, vaikka vammaisuus on tuonut rajoitteita. Ratsastus kehittää ratsastajan tasapainoa, rytmittämistä, koordinaatiota ja kasvattaa kuntoa. Hevosen hoito luo hyvän pohjan yhteistyön kehittymiseen hevosen kanssa ja luo vastuuntuntoa harrastukseen. Alkeet ovat hyvä opetella maneesissa tai kentällä turvallisuussyistä johtuen, sillä siellä tilaa on enemmän.

Hyvä perusistunta on tärkeä, silloin ratsastaja voi hallita ja vaikuttaa hevoseen. Perusistuntaa opetellaan koko ratsutusharrastuksen ajan. Hevonen ja ratsastaja pyrkivät löytämään yhteyden toisiinsa ja ratsastaja antaa merkkejä hevoselle ja hevonen toimii niiden mukaan. Ratsastusta voi harrastaa ulkona tai ratsastukseen suunnitelluissa talleissa. (Rintala ym. 2012, 457.)

Ratsastusterapia on hevosen ja ratsastusterapeutin kanssa tapahtuvaa kuntoutusta. Terapian painopisteenä voivat olla sosiaaliset, motoriset ja kasvatukselliset tavoitteet. Ratsastusterapia on osa kuntoutusta, joissa on toiminta- ja fysiologista terapiaa. Tavoite ei ole yksistään, että opitaan ratsastamaan, vaan kehon hallinta, ryhdin parantaminen ja käsien käyttö, joka päiväisessä elämässä. Terapian tarkoitus on kuntouttava ja tavoitteellista toimintaa. Ratsastusterapian on oltava turvallista, terapeutin, avustajan ja hevosen yhteistyö on toimitettava hyvin. Ratsastusterapiassa kuntoutuvan on oltava mukana tunteillaan, ajatuksillaan ja koko kehollaan. Ratsastaja saa hevosen kävellessä noin. 100 symmetristä ja rytmistä liikeimpulssia yhden minuutin aikana, mikä vastaa ihmisen kävelyä. (Rintala ym. 2012, 462.)

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on suunnitelmallista toimintaa, jossa yhdessä ohjaajan ja kanssa hevosen pyritään toiminnallisuuteen, sosiaaliseen ja elämykselliseen toimintaan. Tämä harrastus antaa mahdollisuuksia vastuun ottoon ja huolehtimisesta toisistaan. Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa saadaan hyödynnettyä elämänhallinnantaitoa, tunteiden tunnistamista ja tallin kaikki työ harjaamisesta, ruokkimiseen ja ratsastamiseen sekä kokonaisvaltaisesti tallin hyvin voinnista huolehtiminen. Hevosen hyvin voinnista, on tärkein. Toiminnassa nostetaan positiivisia kokemuksia ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Kehitysvammaiselle, jolle on vaikea solmia kontakteja toisiin ihmisiin, on mahdollisuus hevosen välityksellä kiintyä yhteisöön. Talliyhteisössä on säännöt, joita noudatetaan ja se antaa turvallisen toimintatavan ottaa vastuuta itsestään ja hevosesta. (Rintala ym. 2012, 464.)

5.1.9 Judo

Kamppailulajeista levinnein urheilumuoto maailmalla, on judo. Judossa urheilija voi kehittyä taspuolisesti kestävyudessa, ketteryydessä, nopeudessa, voimassa ja notkeudessa. Judossa mielen ja kehon hallinta on tärkeä. (Kotiranta, Sertti ja Schroderus 2007, 131.) Judossa on käsilukkoja, heittoja ja sidontoja, siitä huolimatta se on turvallinen kamppailulaji. Judo sopii kaikille sen monipuolisuuden johdosta. Alussa opetellaan leikin kautta ja taitojen kehittyessä mennään vaativampiin osioihin. Judossa on sovellettua asioita, joilla on tuen tarvetta, esimerkiksi aistitoiminnassa, liikkumisessa, puheen tuottamisessa ja suuren ryhmän sopeutu-

misessa. Judo on liikkuvaa parityöskentelyä, jossa ollaan lähikontaktissa ja ratkaistaan ongelmat yhdessä. Kamppailut tapahtuvat ystävällisessä hengessä. Judossa on myös kasvatuksellisia asioita: Heitoissa toinen harjoittelee heitontekniikkaa ja toinen kaatumista. Judossa korostuu yhteistyön tärkeys, sillä jos treenaa huonosti, silloin kaveri tekee sen myös. Harjoittelut tapahtuvat jokaisen tason mukaisesti ja turvallisesti. Harjoitteiden pitää olla turvallisia. Alkuun kerrotaan, näytetään, kokeillaan ja esimerkkisuorituksen kautta näytetään turvallinen suoritus. Tärkeintä on varmistaa, judokalle tulee onnistunut suoritus, onnistumiset motivoivat jatkamaan harrastusta. (Rintala ym. 2012, 483.)

5.2 Kehitysvammaisen liikunta maailmalla

Kansainvälinen älyllisesti vajaatoiminnan liitto (INAS) perustettiin. 1986 ja nyt se on kasvanut järjestöksi, jolla on jäseniä 80 maassa, kuten Euroopassa, Afrikassa, Aasiassa, Etelä- ja Pohjois- Amerikassa ja Oseaniassa

Älyllisesti vajavaisilla urheilijoilla on mahdollisuus saavuttaa hyviä tuloksia korkeatasoisissa urheilukilpailuissa ympäri maailman. Noin kahdella prosentilla maailman väestöstä on älyllinen vajaatoiminta- yksi suurimmista ryhmistä maailmassa. Me uskomme, ettei älyllinen heikkous, kuten autismi tai Downin syndrooma, ole mikään este korkeimmalla tasolla kilpailemiseen.

INAS auttaa yli 300 000 maailman parasta urheilijaa kilpailemaan erilaisissa talvi- ja kesälajeissa. Samassa se huolehtii urheilijan hyväksyminen, sekä luetteloinnista muiden kansainvälisten yhdistysten kanssa. Kolme ohjelmassa olevaa urheilulajia on myös paraolympialaisissa: uinti, yleisurheilu ja tennis.

INAS ajaa älyllisestä vajauksista kärsivien ihmisten sisällyttämisestä normaaliin yhteiskuntaa. Samoin järjestö on myös Kansainvälisen Vammaisurheilu komitean jäsen. Osa työstä sisältää koulutusta jäsenten kelpoisuudesta sekä luokittelusta, jotta he voisivat kehittyä urheilussa. (inas.org)

Specialolympisin synty

Eunice Kennedy Shriver (10.8.1921-11.8. 2009) kuului ns. Kennedyn sukuun. Hän avioitui Robert Shriverin kanssa v.1953 ja suoritti sosiologin tutkinnon Stanfordin yliopistossa Kaliforniassa. Hän toimi sosiaalityöntekijänä Virgianiassa sekä Chicagossa. Hän toimi myös Kennedyn säätiön puheenjohtajana. Säätiö tutki kehitysvammaisuuden syitä ja kehittää yhteiskunnan kehitysvammaisille suunnattuja tukitoimia. Hänen henkilökohtainen ponnistelunsa kehitysvammaisten ihmisten puolesta palkittiin monin kunnianosoituksin: Hän sai. U.S

Preidential Medal of Freedom (korkein Yhdysvalloissa siviilihenkilölle myönnettävä ansio-merkki) sekä kunniatohtorin arvon sekä Yalen, että Princetonin yliopistoissa.

Eunice Kennedy Shriver näki kuinka epäoikeudenmukaisesti 1950- luvun ja 1960- alun Yhdysvalloissa kehitysvammaisia ihmisiä kohdeltiin. Hänen siskonsa Mary, joka oli kehitysvammainen. Sisaruksset kasvoivat urheilun yhdessä perheensä kanssa. Tuohon aikaan aikaan Maryn kaltaisilla ihmisillä oli elämässä tarjolla hyvin vähän vaihtoehtoja. Eunice Kennedy Shriver kuitenkin uskoi, että jos kehitysvammaisille ihmisille annettaisiin samat mahdollisuudet kuin muillekin, he pystyisivät saavuttamaan muiden mahdottomina pitämiä asioita. Hän päätti toteuttaa näkemyksensä ja kutsui vuonna 1962 kehitysvammaisia ihmisiä kesäleirille takapihalleen. Hän kutsui leiriä nimellä ” Camp Shriver”. Päämääränä oli kehittää lasten taitoja eri urheilulajeissa ja parantaa fyysistä kuntoa. Leirin myötä ajatuksensa alkoivat saada kannatusta ja niinpä ensimmäiset kansainväliset Special Olympics-kisat pidettiin Chicagossa heinäkuussa 1968.

Kisojen avajaisseremoniassa pitämässään puheessa Eunice Kennedy Shriver totesi sen perustavaa laatua olevan tosiasian, että kehitysvammaiset lapset voivat kasvaa urheilijana, myös ihmisinä. Special Olympics- järjestön järjestämään toimintaan osallistuu nykyään yli 4,7 miljoona kehitysvammaista ihmistä sadoista erimaista. (specialolympics.org 2019.)

6 OPAAN RAKENTAMINEN

Tarkoituksena oli tehdä kehitysvammaisille ja heidän kanssansa työskenteleville opas liikunnan aloittamiseen aktivointiin. Opas olisi selkeä ja liikuntalajien kirjo olisi monipuolinen. Oppaan visuaalinen rakenne olisi mahdollisimman yksinkertainen, siinä olisi kuvia lajeista selkeästi kerrottu, miten voit aloittaa kunkin lajin harrastamisen. Tarkoituksena, että opas olisi kannustava ja lukija löytäisi mahdollisuuden kokeilla uutta urheilulajia. Oppaan tarkoituksena on antaa kehitysvammaiselle tietoa liikunnan hyödyistä ja mitä urheilulajeja voi harrastaa, mistä saa itselle hyötyä. Joitakin urheilulajia voi harrastaa hikiliikuntana ja toiset ovat hyötyliikuntaa yhdessä toisten kanssa.

Läheiset ja kehitysvammaisten kanssa työskentelevät voisivat saada oppaasta pohjaa mitä voidaan kokeilla ja mitä se vaatii itse kehitysvammaiselta.

6.1 Suunnittelu

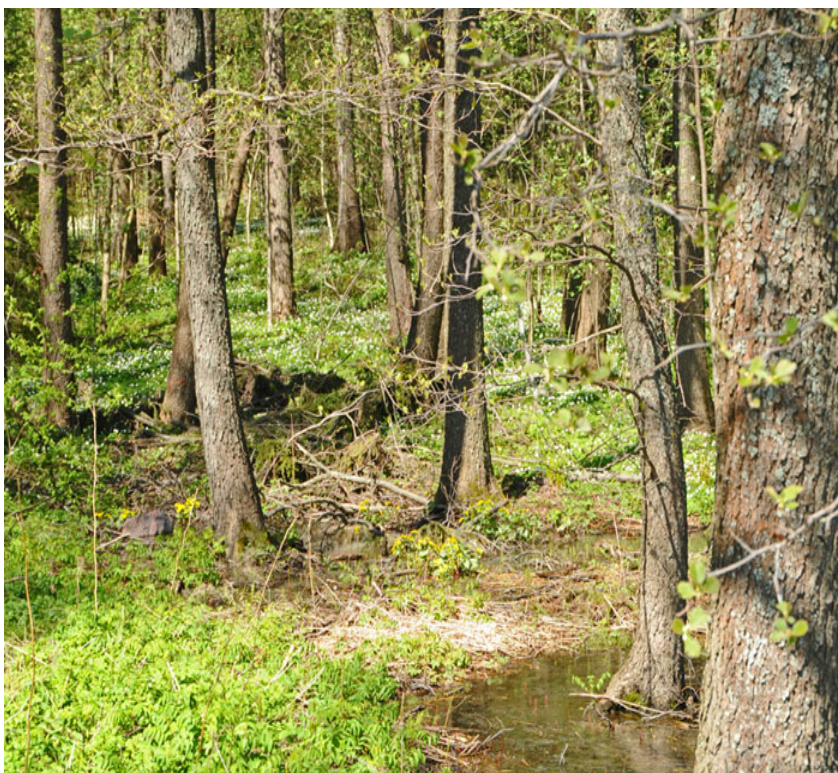
Tammikuussa 2018 aloitin opinnäytetyön suunnittelun ja aiheen valitsin omasta kiinnostuksesta. Ideoin aihetta monesta suunnasta. Tärkeimpänä asiana itselle oli, että kehitysvammaisten liikunta ja sen myötä aihe motivoi etsimään lisää kirjallisuutta. (Vilka ja Airaksinen 2004, 23). Suunnittelussa otin huomioon, millaiselle asiakasryhmälle opas on tulossa ja miten laaja opas olisi. Miten sitä voidaan hyödyntää erilaisten asiakasryhmissä. Ulkoasun pitää olla

kiinnostava, helppo lukea, teksti ja kirjoitustyylit ovat asiakasryhmälle sopiva. Kuvilla ja otsikoinnilla sekä väreillä opas saadaan mielenkiintoisemmaksi. Taitossa on otettava huomioon kuvien ja tekstin asettelu paperille, että sitä tulee mielenkiintoinen ja houkuttelee lukemaan. Oppaan sivulla voi olla tyhjiä kohtia, liiallinen teksti ja kuvien runsaus voi vaikeuttaa hahmottamista. (Torkkola, Heikkinen ja Tiainen, 2002, 33- 53.) Opas tulisi olemaan paperiversiona ja sähköisenä. Ajan myötä päivittäminen onnistuu paremmin sähköisessä versiossa.

Tekijänoikeuksissa oleviin asioihin valokuvat kuuluvat myös tekijänoikeuden piiriin. "Tekijänoikeuksista on säädetty tekijänoikeuslailla 8.7.1961/404 ja tekijänoikeusasetuksella 21.4.1995/574." (Karttunen, Laasanen, Sippel, Uitto ja Valtonen 2015, 548-552). Populuksesta lainattuja kuvia voi käyttää, ei kaupallisessa käytössä. Niissä joissa oli nimi mukana, laitoin nimen mukaan kuvan oppaaseen. Papunet ohjeistus (papunet.net/materiaalia/kuva-pankki) Yksityiseltä saatuja kuvia voin käyttää oppaassa, kun tulee kuvan ottajan nimi. Sain Lauri Jaakkolalta suullisen luvan ja hän laittoi muutamia kuvia erilaisista urheilutilanteista. Ja muutamia kuvia on seurojen omilla sivuilla tai mainoksissa. Koska opas ei tule maksulliseen välitykseen niin toimin niiden lain ja ohjeistuksen mukaan. (Karttunen ym. 2015, 548-552).

Oppaan valmistumisen tavoitteeksi, otin 1.5 vuotta siitä, kun aloin ideoida opasta. Oppaasta tehdessä on hyvä olla selkeä suunnitelma missä mennään. Itse pidin viikkoa, johon kirjoitin mielipiteitä, asioita ja päivämääriä sekä mistä löytää aiheeseen liittyvää materiaalia. Viikosta pystyi hahmottamaan tehtyä työtä tai välitavoitteita ja missä mennään. Hain palautetta opinäytettä tehdessä, seminaareista, jotka olivat hyviä pysäyttäjiä, toisten kanssa keskustelut antoivat uusia näkökulmia oppaan tekemiseen. Välillä laitoin kirjoitettua tekstiä opettajalle, josta sain hyvää/ oikeaa palautetta.

7 OPAS



Kuva:papunet.net

MINÄKIN LIIKUN

LIIKUNTAOPAS KEHITYSVAMMAISTEN LIIKKUMISEN AKTIVOINTIIN

LIIKUNTA ON TERVEELLINEN VAIHTO ELÄMÄNTAPOJEN KORJAAMISEEN. LIIKUNNALLA ON HYVIÄ VAIKUTUKSIA TERVEYTEEN; SE HOITAA FYYSISTÄ JA PSYYKKISTÄ PUOLTA, JAKSAT PAREMMIN. LIIKUNNAN AVULLA PIDÄT PAINON HALLINNASSA. TÄSTÄ OPPAASTA VOI LÖYTYÄ KOKEILEMALLA MIELEKÄS LIIKUNTAMUOTO SINULLE!

Oppaassa on liikuntalajeja, joita voi katsella tai kokeilla yksin tai yhdessä muiden kanssa. Lajit on valittu siten, että jokainen pystyy suorittamaan ne pienellä ohjauksella joko yksin, tai ryhmissä ja saamaan siitä hyvän kokemuksen. Löydätkö oman liikuttajan tai mielekästä tekemistä?

MIKSI LIIKUN?

MITÄ MINÄ LIIKUNNASTA
HYÖDYN
TIETOA LIIKUNTALAJEISTA?

ETSINKÖ MAHDOLLISUUKSIA

UUSIA LIIKUNTA MAHDOLLISUUSIA?

MIELEKÄSTÄ TEKEMISTÄ
JA UUSIA KAVEREITA

TERVEELLINEN ELÄMÄNTAPA

MIELIALASI PARANEE
EHKÄISEE SAIRAUKSIA

KILPAILUT JA MATKAT

SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto

Kuntovoimistelu

Musiikkiliikunta

Joukkuelajit ja mailapelit

Talvilajit

Taitolajit

Vesiliikunta

Yleisurheilu

Luontoliikunta

Ratsastus

Judo

Liitteet

Liite 1. Liikuntapäiväkirja

Liite 2. Paikallisten liikuntaseurojen yhteystiedot

Liite 3. Lähteet

Johdanto

Liikuntaa voi harrastaa monessa paikassa ja monella tavalla. Liikunnan ei tarvitse olla hikiliikuntaa, vaan yhteisiä tapahtumia eri muodossa. Tässä oppaassa tuodaan esille liikuntalajeja, joita voisi kokeilla ja etsiä mielekäs laji itselle, kerholle, yhteisölle tai asuntolalle. Yhdessä saamme paljon aikaan. Nautitaan ja uskalletaan lähteä kokeilemaan!



Aamujumppa puistossa.

Kuva:papunet.net

Jokainen kokeilee lajeja oman taitonsa ja oman mielenkiintonsa mukaan. Katsoin tähän oppaaseen lajeja, joita on helppo kokeilla omalla paikkakunnalla. Paikalliset urheiluseurat ovat integroineet erityisryhmätoimintaa oman seuratoiminnan alle.

Oppaassa on liikuntapäiväkirja mukana, johon voit kirjata lajikokeilun ja palautteet. Kokeilut voivat olla yhden tai useamman kerran mittaisia. Oppaasta löytyy lajeja, joita voi kokeilla myös pyörätuolissa istujakin. Joitakin liikuntalajeja voidaan soveltaa ja muokata kokeilijan tarpeen mukaan (esim. fyysiset rajoitteet).

Oppaan tarkoituksena on, että jokainen löytäisi itselle mieluisen tavan harrastaa liikuntaa. Liikunnan ei tarvitse olla kovaa puurtamista vaan siitä voi nauttia monella tavalla. Tärkeintä on, että nautitaan jokaisesta liikkumisesta hyvillä mielin! Muistetaan myös hyötyliikunta hyvänä arjen liikkumisena (esim. kävellen töihin ja ei käytetä hissiä).

Kuntovoimistelu



Lasten puistojumppa hetki.

Kuva:papunet.net

Kuntovoimistelu on hauskaa ja siihen on helppo päästä mukaan. Alkuun et tarvitse suuria investointeja. Alkuun riittää t-paita ja verryttelyhousut. Alkulämmittelyssä huolehditaan lihaksista ja nivelet lämpimäksi. Tämä voi tapahtua musiikin tahtiin. Siinä voi olla mukana pikkuisia hyppyjä ja erilaisia askelsarjoja. Jokainen tekee lämmittelyn oman tuntemuksen mukaan. Tarkoituksena on saada itse harjoitus turvallisemmaksi, ettei tulisi vammoja kylmiin lihaksiin ja niveliin. Tärkeää on ottaa huomioon ryhmäläisten tarpeet ja rajoitteet.

Hyvän alkulämmittelyn jälkeen otetaan kaikki isot lihasryhmät käyttöön.

On hyvä aloittaa ylävartalosta. Kuntovoimistelussa tehdään kaikki liikkeet ilman apuvälineitä. Taitojen kehittyessä voidaan ottaa mukaan oheisvarusteita.

Alkuun on hyvä aloittaa ohjautuista toiminnoista, joita järjestävät paikalliset voimisteluklubit sekä kansalaisopistot. Valmiita jumppaohjelmia löytyy netistä sekä niitä voi pyytää myös paikallisilta voimisteluklubeilta.

Ylävartalon lihaksiston jumppassa voi olla mukana apuvälineitä esim. pikkuiset käsipainot ja kuminauha. Käsipainoilla voidaan hyvin tehdä käsi-, olka- ja hartiaseudun liikkeitä, jotka auttavat myös niskaseudun lihaksistoon. Kuminauhoilla voidaan myös kehittää ylävartalon lihaksistoa. Kuminauhoja venyttämällä, työntämällä ja pitämällä vedossa saadaan ylävartalon lihakset aktivoitua.

Keskivartalojumppalla tarkoitetaan selkä- ja vatsalihasten aktivoitua. Samalla pystytään hyödyntämään kaikkia ylävartalon lihaksia. Keskivartalon jumppassa hyödynnetään myös niska- ja hartiaseudun lihaksistoa. Keskivartalon lihaksiston kehittämisessä voi olla mukana kuminauha, käsipainot ja lisäksi keppi.



Keskivartalojumppa

Kuva:papunet.net

Jalkojen lihaksien eli alavartalon lihaksiston kehittämisessä on tärkeää, että teet turvallisesti oikeaoppisia liikkeitä. Tässä osiossa voit tehdä erilaisia hyppyjä tai loikkia. Voit nousta korkealle vuoronousuin tai hypäten. Keppi on hyvä olla mukana jalkojen kehittämisessä. Keppi on hartioiden päällä ja sitten tehdään kyykky/ylösnousuja. Kepin avulla pidetään ylävartaloa suorassa. On tärkeää muistaa, että katsot eteenpäin. Tähän voit liittää lisäksi sen, että pidät keppiä suorilla käsillä pään päällä ja teet samalla

kyykky ja ylösnousuja. Tämä ehkäisee selän notkolle menon. Samalla pitää muistaa, että polvet aukeavat sivulle, ei sisäänpäin.

Muista loppuun hyvät palauttavat harjoitteet, venytykset ja pesulla käynti.

Kuntovoimistelussa käytettävillä apuvälineillä voidaan hyödyntää koko kehon lihaksiston treenaamista. Kepin avulla saadaan tukea ja voidaan tehdä pyöryksiä, jotka auttavat liikeratojen laajentumisia. (Kepin pituus vähintään 130 cm). Pienet käsipainot antavat painon tunteen ja kuminauhalla saadaan pito- ja venytysharjoituksia eri lihaksistolle.

(Painot 1-3 kg). On myös olemassa tarroilla kiinnitettäviä rannepainoja. Tällaiset painot ovat käteviä silloin, jos ei pysty nostamaan normaalipainoja käsillään (käsissä ei ole tarpeeksi puristusvoimaa tms.).

Kuminauhoja on monen vahvuisia ja siksi niitä ostaessa kannattaa kysyä myyjiltä apua. Harjoitusten toistomäärät on hyvä pitää alkuun vähäisenä, että lihaksisto tottuu liikkeisiin.

Alkuun on 3- 5 suoritusta jokaista lihasryhmää kohden. Toistoja tehdään 6-10. Määriä voi lisätä, kun lihaskunto alkaa kasvamaan.

Parkour/ Taitoradat



Esteiden ylitystä

Kuva:ksmi.fi

Parkour eli monipuoliset taito- ja tempuradat. Paikalliset voimisteluseurat sekä tämän lajin erikoisseurat järjestävät tämän tyyppistä harjoittelua. Itse voit rakentaa pihalle, luontoon tai salille helppoja ratoja. Muista ottaa huomioon kaikkien osallistujien tarpeet ja turvallisuus. Taitoradoilla kuljetaan sovitulla tavoilla: esim. voi olla alituksia, ylityksiä, pujotteluja, ryömimistä ja kiertämistä. Jokainen selvittää radat omien taitojensa mukaan.

Ratoja suunnitellessa on hyvä katsoa, mitä voidaan hyödyntää jo valmiiksi paikalla olevista elementeistä. Esim. luonto tarjoaa jo valmiiksi erilaisia esteitä, mitkä voidaan hyödyntää jokaiselle liikkujalle. Jonkun esteen voi ylittää, kun taas toisen voi kiertää esteen. On hyvä muistaa, että jokainen nauttii omalla tavallaan etenemisestä. Alkuun on parasta, että toiminta tapahtuu ohjatusti ja yhdessä tekemällä. Ohjaaja pystyy valvomaan jokaisen kehittymistä sekä voi



Onpa vaihtoehtoja radalla. Kuva: parkourakatemia.fi

auttaa liikkeiden opettelemisessa. Taitojen kehittyessä voidaan sopia yhdessä tavoista, miten jatkossa edetään. Tarkoituksena on, että jokainen etenisi omalla tavalla resursiensa mukaisesti. Hyvää yhteishenkeä kehittävät erilaiset leikit esim. seuraa johtajaa, jossa jokainen tekee samalla tavalla kuin kärjessä tekevä.



Ylös ja alas turvallisesti.

Kuva: parkourakatemia.fi
(Jyväskylä)

Myös sisälle voi rakentaa erilaisia ratoja: esim. koulujen salit sekä muutkin tilat, joissa on hyvä ja turvallinen liikkua. Monissa saleissa on valmiiksi seinillä puola-puut. Niitä hyödyntäen voidaan rakentaa eri tasoille tulevia esteitä. Patjat latioilla helpottavat tekemään turvallisesti esim. erilaisia kuperkeikkoja ja hyppyjä. Parkour on monipuolinen harrastus, jossa kehittyvät motoriset taidot, hahmottaminen ja uusien asioiden kokeileminen. Se antaa myös mahdollisuuden toteuttaa itseään.

Musiikkiliikunta

Musiikkiliikunta on hyvä ja monipuolinen harrastus. Siinä yhdistyvät sekä liikunnalliset että sosiaaliset puolet tanssikumppaneiden kanssa seurustellessa. Se kohottaa myös itsetuntoa. Musiikkiliikunnassa voit tanssia yksin, paritansseina tai ryhmissä. Tanssin avulla voit kehittää tasapainoa, motorisia taitoja, kehohahmotusta, reaktiokykyä sekä koordinaatiota. Tanssijalla on vapaa mahdollisuus ilmaista itseään käyttämällä kehonkieltä. Erilaisilla tansseilla ja musiikeilla voi rohkaistua kokeilemaan uusia liikekokeiluja ja motivoida näin itseään. Tanssiharrastus ruokki kehoa ja mieltä monipuolisesti.



Tanssia voi missä vaan

Kuva:papunet.net

Paritanssi



Katsojat nauttivat

Kuva: papunet.net

Pari- ja yksilötanssissa tanssijalta vaaditaan motorisia taitoja. Taidot kehittyvät vähitellen ja siksi niiden kehittyminen vaatii useita toistoja. Tanssissa toistot tulevat huomaamatta. Musiikkiin yhdistyvät erilaiset askelkuviot ja niiden harjoittelu. Tanssilajeja on runsaasti ja aina uuden oppiminen rakennetaan vanhan perustan päälle. Hyvän musiikin avulla tanssija rentoutuu ja löytää oman sisäisen rytmensä. Mitä nopeampi tempoinen tanssi on, sitä nopeammaksi hengitys ja verenkierto muuttuvat. Samalla kunto kasvaa. Pari-

tanssissa sosiaaliset taidot kehittyvät myös. Uusien kokemusten ja tanssitaitojen kehittymisen myötä myös liikkuminen tuottaa hyvää mieltä.

Luova tanssi

Luova tanssi antaa mahdollisuudet tanssijan itse päättää liikeradoista ja uusien liikkeiden toteuttamisesta omalla keholaan. Tanssia voi missä vain esim. liikuntasalissa, diskossa tai luonnossa. Tanssija voi esittää esim. eläintä tai taiteilijaa. Samalla hän voi tehdä erilaisia ääniä esim. puhumalla tai erilaisilla esineillä. Tärkeintä on saada tanssijan luovuus esille: hän voi tuoda tunteita ja olotilaa esille katsojalle. Käsien kosketelut ja asennot kehon eri alueille ilmaisevat tunnetiloja. Katseen suunnalla voidaan ilmaista yksinäisyyttä tai yhteenkuuluvuutta. Ilmeillä, eleillä ja erilaisilla kehonasunnoilla tanssija ilmaisee nonverbaalista viestintää.



Saa tehdä mitä haluaa.

Kuva:papunet.net

Senioritanssi

Senioritanssi on myös hyvä liikuttaja. Tanssiminen tapahtuu paritanssina yleensä isoissa piireissä, jossa parit vaihtuvat useita kertoja tanssin aikana. Askelkuviot toistuvat useasti tanssin aikana, joten niiden oppiminen on helpompaa. Tässä tanssimuodossa tulee hyvin näkyviin sen sosiaalisuus. Siihen mukaan pääsemiseen ei ole suurta kynnystä. Paikalliset tanssiseurat ja kansalaisopistot järjestävät tämän tyylistä toimintaa senioreille. Myös kehitysvammaisilla on mahdollisuus käydä senioritansseissa.



Yhdessä on kivaa

Kuva: papunet.net

Pyörätuolitanssi

Pyörätuolitanssi antaa mahdollisuuden ilmaista itseään tanssin avulla. Jos liikuntarajoite estää normiliikkumisen toimii pyörätuoli apuvälineenä. Pyörätuolitanssi voi olla osa kuntoutusta, harrastusta tai jopa kilpaurheilua. Pyörätuolitanssissa liikkeet ovat sovellettu normaali tanssista. Tanssimuotoja ovat yksilö-, pari- tai ryhmätanssi. Kelaukset vastaavat normi kävelyaskellusta. Jos henkilö on joutunut pyörätuoliin lähiaikoina, järjestetään hänelle kuntoutusta, jossa opetellaan tuolin käyttöä. Yleensä kuntoutuksessa on myös mahdollisuus kokeilla eri liikuntamuotoja. Pyörätuolitanssiin tutustuminen onnistuu parhaiten ottamalla yhteyttä tanssiseuroihin, joissa on tähän tanssimuotoon koulutettuja ohjaajia ja pyörätuolitanssiharrastajia. Tutustumiset ja kokeilut antavat rohkeutta aloittaa tanssin. Samalla kokeilija saa vertaistukea toisilta pyörätuolitanssijoilta. Pyörätuolitanssissa voi olla mukana kävelevä pari, joka tekee omia liikkeitä. Näitä liikkeitä yhdistelemällä on tuloksena näyttävä tanssi. On tärkeä muistaa, että tanssipartneri pääsee tarpeeksi lähelle.



Tanssitaan yhdessä.

Kuva: Lauri Jaakkola

Alkuun pääsee hyvin perustuolilla. Kun tanssikiipinä iskee kunnolla, silloin on hyvä miettiä omaa tanssituolia. Alkuun niitä voi kokeilla sekä tutustua erilaisiin vaihtoehtoihin. Pyörätuoleissa on erilaisia vaihtoehtoja ja siksi niistä kannatta kysyä myös tuolien valmistajilta. Vaihtoehtoja on monenlaisia, esim. kolme- tai nelipyöräinen. Monissa tuoleissa on lisävarusteena kaatumiseste. Huipulla oleville tanssijoille tuolit tehdään mitatilaustyönä.

Joukkuelajit ja mailapelit

Jalkapallo ja futsal



Harhautus onnistui

Kuva: Lauri Jaakkola

Jalkapallo on maailmalla suurin liikuttaja. Se vaatii pelaajalta fyysistä ja motorista toimintaa. Sen hyötynä on monipuolisuus. Jalkapallossa kehittyvät sosiaaliset taidot, toisten huomioon ottaminen sekä häviämisen ja voittamisen tunne.

Tätäkin lajia voidaan hyvin soveltaa erityisliikuntaa tarvitseville. Jalkapalloa on sovellettu pyörätuolissa istuvallekin. Pallon syöttäminen tapahtuu käsin ja kuljetus sylissä. Normipelissä syöttämiset tapahtuvat jaloilla. Maalivahti saa pelata

palloa myös käsin. Tässäkin liikkumisen muodostavat useat toistot ja ne tuovat harjoitteluun mielenkiintoa. Onnistumiset luovat mielenkiintoa itsensä kehittämiseen. Itse pelikenttä voidaan jakaa moneen erilliseen osaan ja jokaisessa osassa voi olla erilainen harjoitus. Alussa voi harjoituksissa olla pehmeäpallo. Taiton kehittyessä on siitä helppo siirtyä normaalipalloon.

Futsal on sisällä pelattava jalkapallopeli. Se on hyvä harjoittelu talvikeleillä, sillä siinä saa kuitenkin lajin mukaista harjoittelua. Alkuun kannattaa pitää harjoitukset mahdollisemman yksinkertaisina ja muistaa riittävä toistojen määrä. Kannustaminen antaa uutta virtaa suoritusten väliin.

Sulkapallo

Sulkapallo on monipuolinen mailapeli. Siinä kehittyvät liikkuvuus, nopeus, räjähtävä voima, tasapaino sekä kestävyys. Alkuun on hyvä lähteä pelaamaan, vaikka esim. ilmapallolla. Sitteen harjoitellaan katseen ja käden yhteistyötä. Niin kuin jokaisessa muussakin urheilulajissa, useat toistot tuovat onnistumisia. Sulkapallon pelaaminen on helpompaa pelivälineiden keveyden johdosta. Mailasta pitämisen asento on tärkeää. Muista pitää mailasta kiinni rennosti etusormella ja peukalolla ja muut sormet tukevat otetta mailasta. Pelissä liikutaan koko kenttäalueella, muistetaan pitää painopiste alhaalla ja ollaan isojen jalkalihasten varassa. Sulkapallon pelaaminen on hyvä energiankuluttaja. Sulkapalloa voi pelata myös pyörätuolista ja soveltaa kävelevällekin. Paikkakunnalta löytyy tämän lajin seuroja, joista voi kysyä, miten lajia voi tulla kokeilemaan. Seuroilta löytyy varusteita, joten alkuun ei kannata ostaa omia välineitä.



Jalka nousee kun keskitytään. Kuva: Lauri Jaakkola

Salibandy



Jännitys huipussa Suomi – Venäjä 3-2 Kuva: Lauri Jaakkola

Salibandy on saanut suuren suosion erityisliikunnan parissa. Salibandyä voidaan soveltaa kaikille sopivaksi. Säännöt ovat kaikille samat. Niitä pystytään muokkaamaan normipelaajalle tai pyörätuolissa istujallekin. Salibandyä voi pelata sekä sisällä että ulkona. Kenttien kokoa voi itse määrittellä ja samoin pelaajien lukumäärää. Peliä voidaan pelata ilman maalivahtia. Jos pelialit ovat pieniä, pelataan vaikka kaksi vastaan kaksi. Turvallisuuden muistaminen on tärkeää; mailalla pelataan vain palloa. Maila ei saa nousta polvea korkeammalle. Hyviä harjoituksia pienessä salissa ovat pallonkuljetukset ja syöttämiset toisille sekä maalivahtiharjoitukset, joissa lyödään pallo maalia kohti. Aistivammaisille löytyy nykyään palloja erivärisinä. Eriväriset pallot erottuvat aistivammaisille helpommin pelialustasta. Kävelysalibandy sopii ylipainosta kärsivälle ja niille, joilla on tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Kävelysalibandyssä on hyvää se, että sydämen syke ei nouse liian korkealle.

Keilailu

Keilailu on myös hyvä liikuntamuoto. Lajissa ei ole rajoituksia. Keilailua sovelletaan välineiden kautta. Apuvälineiden pitää olla hyväksytyjä ja tarpeen mukaan voi käyttää avustajaakin. Aistivammaiset ja tasapainosta kärsivät voivat käyttää suuntakaidetta apuvälineenä. Keilahalleissa on nykyään nostettavat reunat, jotka estävät keilapallon liukumisen radalta. Jos kädessä on rajoitteita, on kahvapallo hyvä vaihtoehto. Pallon irtoamisen jälkeen menee kahva pallon sisälle voimakkaan jousen avulla. Kourua voi käyttää, jos keilaaja ei pysty mitenkään muuten laittamaan palloa liikkeelle. Avustaja laittaa pallon kouruun ja keilaaja saattaa pallon liikkeelle joko kädellä tai apuvälineellä. Alkuun kannattaa satsata oikeaan suoritukseen. Monissa keilahalleissa järjestetään opetustunteja keilailusta kiinnostuneille. Toisille riittävät hyvä seura ja onnistuneet suoritukset. Aina ei tarvitse kilpailla vaan nauttia muuten vaan keilailusta.



Nyt tulee täyskaato.

Kuva: Lauri Jaakkola

Vaikka keilailu on yksilö- tai ryhmäliikuntamuoto, siitä on tullut yhteisöllinen ja sosiaalinen tapahtuma. Oman heittovuoroa odotellessa voi hyvin keskustella ja kannustaa toisia hyvän suorituksen johdosta. Iltaisin ja viikonloppuisin on keilahalleissa hohtokeilailua, jossa hyvällä musiikilla on saatu kiva tunnelma.

Frisbeegolf



Suoraan koriin.

Kuva: Lauri Jaakkola

Hyvänä ulkoliikuttajana frisbeegolf on mahtava. Rata kierretään mahdollisimman vähillä heitoilla normaali golfin tavoin. Kaupungit ovat tehneet puistoihin ja lähialueille omia ratoja, joissa on luonnon tarjoamia esteitä ja vaihtelevaa maastoa. Tämäkin on hyvä sosiaalinen tapahtuma, yhdessä tehdään ja nautitaan ulkoilmasta. Alkuun et tarvitse kuin yhden kiekon, jolla pääsee hyvin alkuun. Harjoittelu voi tapahtua oman kodin lähistöllä. Voit laittaa maahan ympyrän taikka ämpärin ja yrität saada heitettyä kiekon mahdollisimman lähelle.

Välillä heität pituutta kiekolla ja erilaisista asennoista. Frisbeegolf radat voivat olla 6- 18 väyläisiä. Kunnat ja frisbeeseurat huoltavat ratoja ja antavat hyviä neuvoja aloittelijalle. Onnistuneet suoritukset tuovat ja kavereiden kannustaminen lisäävät innostumista. Frisbeekiekkoa voi heittää myös pyörätuolistakin. Lähestymiset voivat olla lyhempiä kuin normiradoilla. Maasto on hyvä ottaa huomioon, jos on pyörätuolilainen

mukana. Tähänkin lajiin voi soveltaa kaikille mahdollisuuden osallistua tapahtumaan ja nauttia liikunnasta sekä ulkoilusta.

Talvilajit

Maastohiihto



Tyyli on vapaa

Kuva: Lauri Jaakkola

Maastohiihto on hyvä kuntoilumuoto sen monipuolisuuden johdosta. Hiihdossa ihmisen lihaksisto-, verenkierto- ja hengityselimistö työskentelevät yhdessä. Hiihdossa voi säädellä rasituksen ja vauhdin tasoa: esim. rauhallisella vauhdilla jaksaa hiihtää pidempiä matkoja. Painonhallintaa ja tukielinsairauksia sairastavalle hiihtäminen on hyvä liikuntamuoto. Hiihdossa kehittyvät kunto, tasapaino ja koordinaatio. Hiihdon aloittaminen on tehty helpommaksi, koska suksissa löytyy vaihtoehtoja.

Suksia ei tarvitse pitovoidella; on olemassa Optigripa- ja Nonogrip -sukshivaihtoehtoja. Suksissa löytyy myös suuren suosion saaneet karvapohjasukset, jotka ovat joka kelin sukset. Luisteluhiihto on myös suosittu sen helppouden takia. Suksiin ei tarvitse lisätä pitovoidetta.

Luisteluhiihdossa hiihtäjä tarvitsee enemmän motorisia taitoja ja koordinaatiota pysyessä pysymiseen. Kunnan ja tekniikan kehittyessä voi aloittaa systemaattisen harjoittelun tai nauttia vain luonnossa liikkumisesta omaan tahtiin. Perinteisessä hiihdossa hiihtäjällä on helpompaa, koska molemmat sukset ovat lumessa yhtä aikaa. Eteneminen tapahtuu vuorotahtiin. Perinteisen sukset ovat 20 - 30 cm pidemmät kuin hiihtäjä ja sauvat 10 - 20 cm hiihtäjän pituudesta pois. Luisteluhiihdossa sukset ovat 10- 20 cm pidemmät kuin hiihtäjä ja sauvat 10- 20 cm hiihtäjän pituudesta pois. Monoissa kannattaa katsoa, miten ne istuvat hiihtäjän jalkaan. Perusmonoilla voi kokeilla kumpaakin hiihtolajia. Kun hiihtoliikunta alkaa kiinnostaa, on silloin parasta satsata hyviin välineisiin. Paikallisilta hiihtoseuroilta voi kysyä välineitä kokeiluun sekä etsiä mahdollisia hiihtokursseja. Monissa kaupungeissa kirjastoilla on liikuntavälineiden vuokrausta.

Sauvakävely

Sauvakävely on hiihdon hyvä oheisharjoittelu. Sauvakävelystä on tullut ympärivuotinen liikuntamuoto ja se liikuttaakin isoja ryhmiä. Sauvakävelyssä kävelvä kuluttaa 20 % enemmän energiaa kuin ilman sauvoja kävellessä. Sauvat antavat hyvän tuen tasapainoon ja niitä tehostamalla saadaan energian kulutusta ja kuntoa kohoamaan. Normaali sauvakävely nostaa elimistön perusaineenvaihduntaa. Kun lisää vauhtia, energiankulutus vastaa hölkää. Erilaisissa maastoissa kulkeminen



Yhdessä matka taittuu.

Kuva: fitlandia.fi

nostaa rasi- tusta. Sauvakävely sopii hyvin ylipainosta, tuki- ja nivelvaivoista sekä tasapainosta kärsivälle, koska sauvat antavat lisätukea. Sauvakävelyssä sauvoja käytetään vuorotahtiin. Painopiste tulee olla keskellä vartaloa. Hyvässä sauvakävelyssä ylävartalo nojaa pikkuisen eteenpäin, sauvan kahva on vartalon etupuolella ja sompa takana. Sauvojen pitää olla kädessä rentona ja käsien pitää aueta kahvasta, kun ne ovat vartalon takapuolella. Sauvojen pituus vähennetään kävelijän pituudesta 50 - 55 cm pois. Liian pitkillä sauvoilla kävelijä ei saa työntöliikettä eteenpäin. Alkuun kannattaa tehdä pikkuisia kävelylenkkejä ja kunnon kasvaessa matkat ja erilaiset maastot kannattaa lisätä lenkille. On tärkeitä, että sauvakävelystä tehdään säännöllinen tapahtuma. Hyvässä porukassa lenkit menevät nopeasti. Tunnin pituiset lenkit ovat hyvä tavoite.

Lumikenkäily



Vauhdin hurmaa.

Kuva: Lauri Jaakkola

Lumikenkäily on hyvä vaihtoehto hiihdolle. Maastossa liikkuminen onnistuu paremmin ja se tarjoaa mielenkiintoisen vaihtoehdon luonnossa liikkumiseen. Tekniikkaa voi harjoitella oman taidon ja mielenkiinnon mukaan. Lumessa kulkeminen on raskaampaa. Pienelläkin matkalla, rasi- tustaso saadaan kohoamaan. Sanotaan, että lumikenkäily on jopa 60 % tehokkaampaa kuin normaali kävely. Lumikenkäily kehittää tasa-

painoa ja parantaa koko kehon hallintaa, kunnon kasvattamisen lisäksi. Hyvät ja toimivat lumikengät ovat kevyet ja kestävästä materiaalista tehdyt. Niissä on myös siteen säätömahdollisuus. Kengiksi sopivat parhaiten jalkineet, jotka suojaavat nilkat lumelta. Sauvat ovat normihiihtosauvat, mutta niissä on isompi sompa, jotka estävät niiden uppoamisen pehmeään lumeen.

Taitolajit

Boccia

Bocciaa on pelattu Välimeren maissa jo 1500- luvulla. Bocciaassa pelaajat vierittävät palloa maalipalloa kohti. Tavoite on saada oma tai joukkueen pallo lähelle maalipalloa. Pallot ovat kaikki samankokoisia. Maalipallo on valkoinen. Pelissä on kahden värisiä palloja. Kun joukkue heittää maalipallon kentälle, on sen jäätävä maalialueelle, eikä sen heittoa saa uusia. Erän tai pelin voittaja on se, jolla on eniten palloja maalialueella. Pelaajan on pysyttävä heittoruudussa koko ajan. Jos heitossa astuu heittorajan yli, vastustaja saa pisteen.



Tarkkana pitää olla.

Kuva: Lauri Jaakkola

Bocciaa voidaan pelata myös sisällä pehmeillä palloilla. Pehmeän pallon etuna on se, että sitä voi puristaa heiton aikana. Boccian pelaaminen onnistuu hyvin myös vaikeavammaisilta ja pyörätuolistakin käsin. Bocciaassa on monenlaisia apuvälineitä, esim. aistivammaisille voidaan käyttää äänipalloja ja äänimerkkejä. Kourua käyttävät voivat laittaa pallon menemään sitä pitkin. Avustaja voi laittaa pallon kouruun, mutta pelaajan pitää laittaa itse pallo liikkeelle. Pelaaja voi käyttää apuvälineenä keppiä kädessään tai vaikka kypärään kiinnitettynä. Sisällä pelatessa kentän rajat ovat 6 - 10 metriä; rajat on hyvä merkitä leveällä teipillä. Ulkona rajat ovat 6- 15 metriä ja kourulaisilla 6-10 metriä ja heittoalue on 2,5 metriä pitkä. Boccia sopii hyvin myös sosiaalisesti tapahtumaksi

Puhallustikka



Tuleeko napakymppi.

Kuva: Lauri Jaakkola

Puhallustikka muistuttaa perinteistä tikan heittoa ja se sopii kaikille. Se on myös tarkkuuslaji, jossa viisi tikkaa pyritään saamaan taulun keskelle kolmen minuutin aikana. Tämä tarkkuuskilpailu onnistuu niiltäkin, jotka eivät pysty itse heittämään tikkaa. Apuvälineitä voi käyttää, jos ei itse pysty esim. kannattelemaan puhallusputkea. Tällöin avustaja voi kannatella putkea tai putken voi laittaa

telineeseen. Tikka laitetaan putkeen kanta edellä. Tähtäyksen jälkeen puhalletaan napakka puhallus. On tärkeää muistaa, että jokaisella on omat suokappaleet puhallusputkiin. Jos käytössä on vain yhdet kokeiluvarusteet, on suorituksen jälkeen hyvä puhdistaa ne kunnolla. On tärkeää muistaa, että tikat ovat teräviä ja niillä voi saada pistohaavan aikaseksi. Ohjeista ja valvo, ettei kukaan osoita putkella ihmistä tai eläintä kohti. Alkuun on hyvä luoda yhteiset säännöt siitä, miten käyttäydytään ja toimitaan puhallustikkaharjoituksissa. Puhallustikka kehittää etäisyyksien ja suuntien hahmottamista, suunalueen motoriikkaa sekä vahvistaa keuhkoja. Taulu, johon tikkaa puhalletaan, on normaali tikkataulu. Sen keskipiste maasta on seisovalla 150 cm ja istuvalla 120 cm. Varusteet on hyvä säilyttää turvallisessa paikassa, etteivät ne joudu sivullisten käsiin.



Puhallustikka onnistuu myös pyörätuolistakin.

Kuva: Vammaisurheiluliitto.fi

Vesiliikunta

Uimataidon osaaminen on hyväksi ja sen myötä voi aloittaa harrastamaan muitakin vesiharrastuksia. Melonta- ja purjehdusharrastuksessa on hyvä hallita uinnin perusasiat. Vesiliikunnassa voi harrastaa kilpauintia, vesijuoksua, vesivoimistelua, sukeltamista, vesipelejä, vesiterapiaa, sukeltamista taitouintia. Kehon kelluvuus ja veden noste helpottavat vedessä liikkumista. Veden nosteen avulla liikkuminen onnistuu helpommin myös niiltäkin, joilla vaikeuksia liikkua normaalisti.



Uinti on hauskaa.

Kuva: Lauri Jaakkola

ja
on



Nautin kesästä.

Kuva: Marianna Ohtonen

Erityisliikuntaa tarvitseville vesi on loistava elementti sen monipuolisuuden takia. Vesi rauhoittaa levotonta uimaria ja aktivoi passiivista uimaria. Veden paine auttaa aistiherkkää ja hahmotusvaikeuksista kärsivälle uimarille vesi antaa tunteen omasta kehostaan. Se, miten liikun vedessä ja turvallinen toimintaympäristö on monelle tärkeä. Jos on mahdollista, jaa uimarit tasoryhmiin. Jotkut oppivat ryhmissä. Yksilöopetus on parasta niille, joilla on sosiaalisia ongelmia, koska ohjeet tulevat vain yhdeltä ihmiseltä.

Samalla ehkäistään muut häiriötekijät. Tee hyvät ohjeet, jotka ovat selkeät ja ne toistuvat aina uimahallissa oltaessa. Muista opettaa oikeat käyttäytymistavat uimahallissa ja vedessä oltaessa. Alkuun on tärkeä tehdä pesut ja siirtyä rauhallisesti altaan puolelle odottamaan ohjeita.

Alkuun uinninopetuksessa kannattaa lähteä totuttautumisesta veteen. Taitavammat uimarit voivat edetä rauhallisesti uimaan. Arkoja uimareita kannattaa alkaa opettaa siten, että he laittavat kasvonsa veteen, kun he seisovat altaassa. Kun uimari uskaltaa kastella kasvot, sen jälkeen voidaan alkaa myös puhalttaa veteen. Uinninopetuksen alkuun kannattaa opettaa, että veteen puhalletaan ja muualla voi hengittää. Kun on saatu vesipelko pois, on uintiliikkeet helppo opetella. Harjoittelun suunnittelu vaatii luovuutta. Tarkoituksena on saada jokainen nauttimaan uintihetkestä. Kehua ja kan-

nustaa. Uimalasit antavat turvallisuuden tunteen ja helpottavat uintitekniikan oppimista. Korvatulpat ja nenänsulkija antavat myös turvallisuuden tunteen, koska veden meneminen korviin ja nenään tuntuu ikävältä.

Paikallisissa uimaseuroissa järjestetään uimaopetusta aikuisille. Jos kiinnostusta löytyy, ovat seurat valmiita järjestämään myös erityisryhmille uimaopetusta.



Mitähän tuolta löytyy

Kuva: Vastavalo.net

Yleisurheilu

Yleisurheilu on myös erittäin hyvä sosiaalinen tapahtuma. Hyvässä porukassa on aina kiva olla. Kesällä on paljon yleisurheilukisoja, joissa on kiva käydä, vaikka vain katsojana. Siitä voi saada kipinän yleisurheilun aloittamiseen.

Juoksulajit



Ei se tavoita.

Kuva: papunet.net

Yleisurheilussa on olemassa juoksu- ja kenttälajit. Juoksu matkat ratalajeissa ovat kaikilla samat, olipa kyseessä sitten erityisliikuntaa tarvitseva tai normaali urheilija. Matkat ovat 60 metristä maratoniin, joten jokaiselle löytyy mieluinen matka. Juoksu on hyvä perusliikuttaja. Juoksu ja kävely kohottavat peruskuntoa ja niillä on myös stressiä poistava ominaisuus. Juoksemisen voi aloittaa jokainen, se on pikkuisen raskaampaa kuin pyöräily tai hiihto. Juostessa syke nousee ja sen myötä tulee happivelkaa. Tässä vaiheessa monet lopettavat juoksemisen, koska heillä on epämiellyttävä tunne. Tärkeintä on aloittaa rauhallisesti, antaa elimistön tottua juoksemiseen. Juoksukunnon kohottaminen vaatii säännöllisiä ja rauhallisia juoksulenkkejä. Lepopäivät pitää muistaa, sillä kunto kasvaa levossa. Kun on päässyt pidemmälle harrastuksessa, voi harjoitteluun tehdä ohjelman. Hyvänä mittarina on 80 % peruskuntoharjoitteita ja 20 % kovia harjoitteita. Juoksuharjoitteita kannattaa tehdä monipuolisesti, pitkät harjoitukset voivat olla maastossa juoksua ja kävelyä rauhallisella vauhdilla. Hyvänä mittarina peruskuntoharjoituksena on juostessa, että pystyy puhumaan kaverille.



Juoksu voi olla yhtenen harrastus

Kuva: ess.fi

Kenttälajit



Nyt tulee ennätys.

Kuva: Lauri Jaakkola

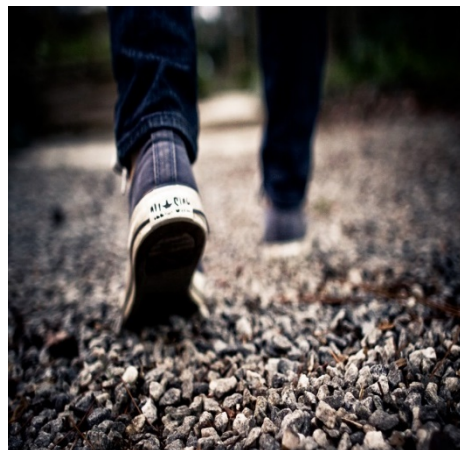
Kenttälajeja yleisurheilussa ovat heittolajit ja hyppylajit. Heittolajeissa on kuulantyöntö, kiekonheitto, moukari ja keihäänheitto. Erityisliikunta harrastajalta moukari on jätetty pois. Muita heittolajeja voidaan soveltaa jokaiselle. Keihäänheiton sijaan voi olla esim. pallonheitto. Heittolajien tekniikan opettamiseen kannattaa panostaa, sillä väärän tekniikan pois oppiminen on vaikeaa. Kilpailussa voi tulla hylätyksi, jos suoritus tehdään väärin. Heittolajien harjoittelussa on

myös hyvä tehdä monipuolisia harjoitteita. Hyvä lihaskunto antaa mahdollisuuden tulosten parantamiseen. Heittolajit voidaan soveltaa myös istuvaltaan suoritettaviksi.

Hyppylajit yleisurheilussa ovat pituus, kolmiloikka, korkeus ja seiväs. Jokaisessa näistä lajeista on mukana myös juoksu. Nyt pitää hahmottaa juoksu ja hyppääminen oikeasta paikasta. Kolmiloikassa ja pituudessa ponnistusalue on leveämpi. Korkeudessa voidaan hypätä vauhdilla. Hyppääjille monipuoliset harjoitukset ovat koordinaatio- ja kimmoisuusharjoitukset.

Kävely

Kävely on suosittu liikuntamuoto. Se on turvallinen liikuntamuoto ja siinä saa helposti sykkeen nousemaan. Alaraajat saavat rasiasta ja aineenvaihdunta kohoaa helposti. Kävely on samalla hyvä sosiaalinen tapahtuma, aivan kuten sauvakävelykin. Ylämäet nostavat helposti rasiuksen tasoa. Terveysliikuntasuosituksissa suositellaan 10 000 askelta päivässä. Kävelyn voi hyvin muuttaa hyötyliikunnaksi kävelemällä työmatkat.



yli

Rauhallisesti eteenpäin. Kuva: papunet.net

Luontoliikunta

Luontoliikunnan määrittelyssä liikunnaksi sanotaan vapaa-ajalla tapahtuvaa toimintaa luonnossa, jossa liikunnan ja muu tarpeen tyydyttäminen tapahtuu aidossa luontoympäristössä.

Retkeily on hyvä harrastus, jossa ikä ja kunto eivät ole esteenä. Mahtava luonto ja hyvä seura tekevät retkeilystä mielenkiintoista. Itse voi päättää

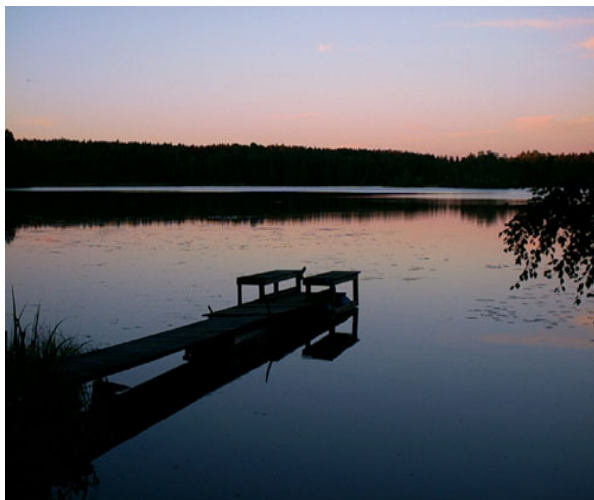


Kuva: papunet.net

matkan ja vauhdin. Pienet retket luonnossa tuovat virkeyttä, rauhallisuutta ja antavat iloisen mielen. Retkeilyyn voi tuoda mukaan omia harrastuksia; lintujen bongausta, kasvien tunnistamisesta ja esim. syksyn satojen poimimista. Kasvit ja eläimet tuovat oman lisän luonnossa liikkumiseen.

Liikuntarajoitteisuus voi tuoda joitakin haasteita luonnossa liikkumiselle. Esim. se missä liikutaan, onko liikkuminen turvallista ja voiko reitillä kulkea apuvälineitä käyttäen. Monissa kunnissa on luontoon tehty eritasoisia polkuverkostoja. Ne ovat tarpeeksi leveitä ja hyvin merkittyjä vaikeusasteen mukaan. Helpot reitit on tehty loivapiirteiseen maastoon, missä on otettu huomioon polkujen kaltevuus ja ojien ylitykset, sekä se että mahdollisissa silloissa on kaiteet. Reitit ovat

merkitty värikoodeilla ja symboleilla. Reitin alussa on hyvät opastaulut. Tauluihin on merkitty myös levähdyspaikat. Helpoilla poluilla pystyy avustaja auttamaan hyvin liikuntarajoitteista. Retkiä suunniteltaessa on hyvä ottaa huomioon huolto- paikat, wc mahdollisuudet, esteettömyys ja mahdolliset yöpaikat sekä se, kuinka pitkään retki kestää. Retken pituuden on hyvä vastata retkeilijän kuntoa ja taitoa pärjätä luonnossa.



Penkit odottavat retkeilijää.

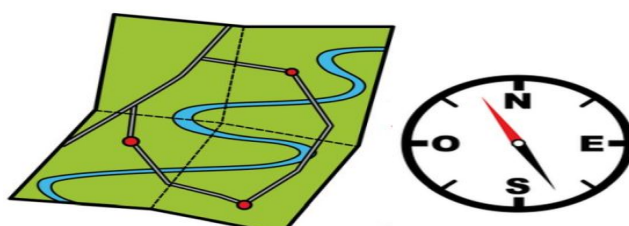
Kuva: Papunet.net

Päiväretket ovat hyvä vaihtoehto retkeilylle. Aamulla lähdetään ja nautitaan luonnosta, sen jälkeen palataan kotiin tai yöpaikkaan. Illalla saunan lomassa on hyvä keskustella retkestä, mitä nähtiin, koettiin ja millainen olisi seuraava retki. Retkeilyyn voi lisätä mukaan kalastuksen, joko laiturilta, jäältä pilkillä tai veneestä. Joillakin luontopoluilla on laituri paikkoja, mistä pyörätuolista voi harrastaa kalastusta. Metsästyksessä tarvitaan hyviä havain-

noitsijoita passipaikoille. Hyvät passipaikat ovat erinomaisia lintujen ja eläinten havainnoimiseen.

Virkeyttä ja voimaa antavat myös elämyspolut, joihin voi tehdä erilaisia rasteja. Rastit kuljetaan yhdessä, jokaisella rastilla on tehtäväkori. Niissä voi olla erilaisia tehtäviä, liikekorissa esim. tasapainoa ja voimaa kehittäviä liikkeitä. Venytyskorissa on liikkeitä koko keholle ja aistikorissa kuunnellaan, katsellaan, maistellaan ja tunnustellaan erilaisia esineitä. Näitä elämyspolkuja voidaan laittaa lähelle puistoon ja nauttia niistä yhdessä viikoittain. Elämysluontopolkuja voi itse suunnitella tai niitä voi tilata Voimavanhuuteen.fi/materiaalit – nettisivuilta.

Kartta malli elämyspolulle



Kuva: papunet.net

Pyöräily



Turvallisesti pyöräilen.

Kuva: Lauri Jaakkola

Pyöräily on hyvä harrastus, jos kärsii ylipainosta tai tuki- ja liikuntaelinsairauksista. Henkilöillä, joilla on tasapainovaikeuksia, voi hankkia esim. kolmipyörän. Kunnan kohotessa voi tehoa ja räsitusta itse säädellä. Pyöräilyssä jalan suuret lihakset tekevät suurimman työn. Samalla ne laittavat sydämen ja verenkierron toimimaan reippaammin. Pyörän valinnassa kannattaa pyytää alan ammattilaisilta apua. Pyöriä löy-

tyy moneen harrastukseen: maasto-, kaupunki-, maantie- ja -vakiopyöriä. Perusliikkujille perusmaastopyörä on hyvä vaihtoehto. Se sopii maastoon, hiekkateille ja asfaltille. Pyörän testaamisessa otetaan huomioon pyörän koko ja se, että saadaan hyvä ajoasento. Liian isoa pyörää ei kannata ostaa, sillä sen säätäminen on vaikeaa. Pyöräilyn turvallisuuteen kannattaa myös heti ostaessa satsata; selvittää huollon toimivuus ja mahdolliset tarvittavat pyöräilyvarusteet.

Erityispyöräily



Pyöräily käsipyörällä

Kuva: papunet.net

Erityisliikuntaa tarvitsevalle pyöräily voi olla ongelmallista motoristen sekä tasapainovaikeuksien takia. Myös heille löytyy erikoispyöriä, tai peruspyörästä voi lisävarusteilla tehdä heille turvallisen pyörän. Normipyörään saa apupyörät, jotta pyöräilystä tulee turvallinen. Pyörän liikuttaminen voi tapahtua jaloin tai käsin. Kolmipyöriä on myös kahden istuttavia, jossa avustaja pystyy auttamaan ohjauksessa. Kummatkin polkevat yhtä aikaa ja nauttivat liikkumisesta.

Kolmipyörän haittana on sen suuri kääntösäde ja raskaampi rakenne. Tandempyöräily on mainio liikuntamuoto aistivammisille, kehitysvammisille ja tarkkaavuushäiriöstä kärsivälle. Avustaja istuu edessä ja ohjaa pyörää ja molemmat polkevat pyörää yhtä aikaa. Markkinoille on tullut myös juoksupyöriä,

joissa motorisista ongelmista kärsivälle löytyy hyvää liikuntamuoto. Juoksupyörä on kolme- tai neljäpyöräisenä. Juoksija istuu tuolissa ja liikuttaa tuolia kävelen tai juosten. Juoksupyörää voi liikuttaa jalkoja heiluttaen vuoro- ja tasatahdissa.

Kuntopyöräily

Pyöräilyharrastus voi olla myös sisäliikuntaa.

Perinteisellä kuntopyörällä pystytään saamaan samanlaiset lajiharjoitelutkin kuin normipyörällä ulkona. Kuntopyörällä polkeminen on yksitoikkoista harrastusta, jonka takia kyllästyminen voi tulla helposti. Siinä saadaan kuitenkin hyvin pyöräilyn lajin omainen tekniikka opittua. Kotona tai kerhossa kuntosalissa kuntopyörään kannattaa ottaa erilaisia teemoja mukaan, mitä kuntopyörällä voi harjoitella. Nopeusharjoitteissa pienellä vastuksella poljetaan tietty aika ja sen jälkeen levätään. Voimaharjoitteissa poljetaan seisoallaan kuntopyörällä ja lisätään vastusta ja poljetaan taas tietty aika. Tärkeitä on muistaa rauhallisuus. Aloitetaan rauhassa ja kun tekniikka opitaan, lisätään harjoitukseen mielenkiinnon ylläpitämiseksi uusia tavoitteita. Kuntopyörällä polkeminen voi olla myös jonkun urheilusuorituksen alku- ja loppuveryyttely.



Kuntopyörät odottavat pyöräilijää.

Kuva: Annakaisa Ojanen

Sisäpyöräily (SPINNING)



Vauhdin hurmaa musiikin tahtiin.

Kuva: centrefusion.ca

Monissa kuntosaleissa on mahdollisuus spinningpyöräilyyn. Sisäpyöräilyssä poljetaan hyvän musiikin ja ohjaajan antamien ohjeiden mukaan. Sisäpyöräily ohjaaja antaa ohjeita poljin nopeudelle ja millaisilla asennoilla mennään, seisoen tai istuen. Nopeat spurtit ja raskaat nousut tuovat pyöräilyyn vaihtelua. Sisäpyöräilyssä jokainen tekee itse oman tasoisen suorituksen.

Ratsastus



Ratsastus on hauskaa ja rentouttavaa. Kuva: Lauri Jaakkola

Ratsastus kehittää ratsastajan tasapainoa, rytmittäjää, koordinaatiota ja kasvattaa kuntoa. Hevosen hoito luo hyvän yhteistyön kehittymisen hevosen kanssa sekä luo vastuuntuntoa harrastukseen. Alkuun kannattaa lähteä aivan perusasioista: miten istun hevosen satulassa. Perusistumista harjoitellaan koko ratsastuksen ajan. Hevonen ja ratsastaja pyrkivät löytämään yhteyden toisiinsa, ratsastaja

antaa merkkejä hevoselle ja hevonen toimii niiden mukaan. Ratsastusta voi harrastaa sisällä maneesissa sekä ulkona kuin myös voi tehdä luonnossa ratsastusvaelluksia. Paikalliset ratsastusseurat antavat mielellään ohjeita ratsastukseen ja sen aloittamiseen.

Ratsastus voidaan vielä jakaa ratsastusterapiaan, vammaisratsastukseen ja sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan.

Ratsastusterapia

Ratsastusterapiassa kuntoutusta annetaan hevosen ja ratsastusterapeutin välityksellä. Terapian painopisteenä voivat olla sosiaaliset, motoriset tai kasvatukselliset tavoitteet. Ratsastusterapiassa painopisteenä on, että opitaan ratsastamaan, hallitsemaan kehoa, parantamaan ryhtiä ja käsien käyttöä. Ratsastusterapian pitää olla turvallista. Terapeutin ja avustajan sekä hevosen yhteistyön pitää toimia hyvin. Ratsastaja saa hevosen peruskävelyn aikana 100 symmetristä ja rytmikästä liikeimpulssia yhden minuutin aikana. Tämä vastaa ihmisen kävelyä.

Vammaisratsastus

Vammaisratsastus on ratsastusta, jossa apuvälineiden ja -keinojen käyttäminen on mahdollista. Vammaisratsastuksessa hevosen hoidolla on tärkeä osuus. Ratsastus liikuttajana on hyvä, sillä siinä kasvaa fyysinen kunto ja taitojen kehittyminen pitää myös mielen virkeänä. Vammaisratsastuksessa voi myös kilpailla, jokaiselle löytyy omat tavoitteet harjoitteluun ja kilpailuun. Vammaisratsastus kehittää kuntoa ja luo pohjaa vastuun ottamisesta eläimestä.

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on suunnitelmallista toimintaa, jossa yhdessä pyritään toiminnallisuuteen, sosiaaliseen ja elämykselliseen toimintaan. Tämä harrastus antaa mahdollisuuksia vastuunottoon ja huolehtimisesta hevosen hoidosta. Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa hyödynnetään elämänhallinnan taitoa, tunteiden tunnistamista ja hevosen hoitamisesta sekä kokonaisvaltaisesti tallin hyvinvoinnista huolehtimista. Talliyhteisön säännöt ovat asioita, joiden noudattaminen antaa turvallisen toimintatavan ottaa vastuuta itseltään ja hevosesta.

Judo



Kumpi saa paremman otteen.

Kuva: Lauri Jaakkola

Kamppailulajeista judo on levinnein urheilumuoto. Judossa urheilija voi kehittyä tasapuolisesti kestävyudessa, ketteryydessä, nopeudessa, voimassa ja notkeudessa. Judossa mielen ja kehon hallinta on tärkeää. Judossa on käsilukkoja, heittoja ja sidontoja. Siitä huolimatta judo on turvallinen kamppailulaji. Judo sopii kaikille sen monipuolisuuden johdosta. Alkuun opetellaan leikkien kautta. Taitojen kehittyessä men-

nään vaativampiin osioihin. Judossa on sovellettu käytännön asioita, joilla pystytään auttamaan niitä, jotka tarvitsevat apua esim. aistitoiminnoissa, liikkumisessa, puheen tuottamisessa tai vaikkapa suureen ryhmään sopeutumisessa. Judo on liikkuvaa parityöskentelyä, jossa ollaan lähikontaktissa ja yhdessä ratkaistaan ongelmat. Judossa on kasvatuksellisia asioita; toinen opettelee heitotekniikkaa ja toinen opettelee kaatumista. Judossa korostuu yhteistyön merkitys: jos treenaan huonosti, silloin kaveri tekee sen myös. Kukaan ei halua pariksi kaveria, joka treenaa huonosti.

Harjoittelu tapahtuu jokaisen urheilijan tason mukaan ja turvallisesti. Alkuun kerrotaan, näytetään ja kokeillaan. Esimerkkisuorituksella näytetään turvallinen suoritus. On tärkeä muistaa, että judokalle tulee onnistunut suoritus, sillä onnistumiset motivoivat jatkamaan harrastusta.

Liite 2. Paikallisten liikuntaseurojen yhteystiedot

Seura	Laji	Sovellettua toimintaa	Yhteistiedot
Kuopion Reippaan voimistelijat ry. toimisto@krv.fi puh. 0443535933	Voimistelu		
Kuopion Parkour Akatemia kuopio@parkourakatemia.fi 050 3260095 (ma-pe klo 10-16)	Parkour/ taitoradat		
Tanssiseura J & V Ry Tanssistudio Hermannia, Hermanninkatu 3 A 2.krs, 70100 Kuopio Sähköposti: info-posti.jetv@gmail.com Puheenjohtaja Ville Väätäinen: puheenjohtaja.jetv@gmail.com Tanssi-Savo ry Tanssisalit Suunnistajantie 4, Puijonlaakso, Kuopio (Sisäänkäynti Suunnistajantien puolelta) Puheenjohtaja Antti Karhunen, puh. 044 5736559. Kuopion kansalaisopisto http://kansalaisopisto.kuopio.fi/opetustarjonta/aikuiset/	Kilpatanssi, lastentanssi harrastetanssi Paritanssi Rivitanssi Latalalaiset tanssit Kilpatanssi Erilaisia tassikursseja lapsille, senioreille erityisryhmille		
Kuopion Palloseura Oy	Jalkapallo	Erityisryhmä	Timo Vuosmaa

+358 40 665 0333 toimisto@kups.fi			
Salibandyseura Welhot ry. info@welhot.fi www.welhot.fi	Salibandy	Erytisryhmä	Tomi Vepsäläinen tomi.vepsalainen@kuopio.fi
Savon Sulka Puheenjohtaja: Miikka Väisänen puh. 040 845 2949 miikkavaisanen(at)hotmail.com	Sulkapallo		
Rauhanlahti Bowling Kartanonkatu 11 70700 Kuopio Palautteet ja kyselyt: info@rauhalahtibowling.fi Bowl D1ner Oy Ajurinkatu 16, 70110 Kuopio Viihdekeskus Minna +358 50 5133 300 visit@bowld1ner.fi Kuopion Keilahalli Keilakuja 3, 70110 Kuopio 0172824003 keilahalli@kuopionkeilahalli.fi www.kuopionkeilahalli.fi	Keilailu	Keilahallit järjestävät keilailu kursseja halukkaille. Opettavat mielellään soveltaa keilailua erityisryhmille. Kuopion keilahallissa on erityistarpeita kaikille vammaisryhmille (mm. kahvapallo, kouruja)	
	Frisbeegolf		
Kuopion hiihtoseura hiihtojasto Kati Happonen puh. 050 541 9450 kati.happonen(at)live.com	Hiihto	Järjestävät Lasten- ja aikuisten hiihtokouluja useita talven aikana	
Kuopion Reippaat Seniorit KRS ry Boccia- porukka kokoontuu tiistaisin klo 15.30-19.30 Puijonlaakson toimintakeskuksen liikuntasalissa. ohjaaja:	Boccia		

Raimo Koistinen puh. 050 3745443			
https://www.invalidiliitto.fi https://www.spe-siapuoti.fi/product/160/puhallustikka www.puhallustikka.fi	Puhallustikka		
Kuopion Uimaseura Tua Turunen 044 9881211 (ma-to klo 14-17.30)	Uinti	Autismin kirjo Kehitysvammaiset Liikuntavammaiset Näkövammaiset Oppimisvaikeudet Pitkäaikaissairaat	tua.turunen@kuopionuimaseura.fi
Kuopion Reipas ry Maarit Viljakainen p. 050 361 2596 toimisto@kuopionreipas.fi maarit.viljakainen@kuopionreipas.fi	Yleisurheilu		
E-Elämysretket tmi https://erakuriiri.wixsite.com/reissut/e-elamysretket jari.keinanen@dnainternet.net Paikalliset metsästysseurat	Luontoliikunta	Järjestää sovellettua luontotoimintaa erityisryhmille	Jari Keinänen p. 044-5050034
Kuopion Sakura ry. Jarkko Närväinen puh. 045 3290370 Jarkko.Narvainen@judoseurasakura.net	Judo	Järjestävät soveltavaa Judoa lapsille ja aikuisille.	Jukka Koistinen
Etsi oma seura/ mieleinen urheilulaji VAU.n sivuilta.	Lajikirjo on runsas, mutta kaikkia toimintaa ei		

https://www.vammaisurheilu.fi/palvelut/loyda-oma-seura/?sp=0	järjestetä jokaisella paikkakunnalla		
--	--------------------------------------	--	--

Liite 3. Lähteet

Häyhä Hilla Terveyskasvatuksen pro gradu Jyväskylän yliopisto 2017 Yläkouluikäisten nuorten luontoliikunta.

Kantaneva Marko & Kasurinen Risto 8-13. Keppijumppa Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 2001

Kotiranta K. & Sertti P. & Schroderus T. s.88 Hyvän kunnon käsikirja. WSOYpro Oy Docendo- tuotteet Saarijärven Offiset Oy 2007

Kotiranta Kalle ja Seppänen Lasse Kestävyys liikunta

Kalle Kotiranta, Lasse Seppänen ja Fitra Oy Saarijärven Offiset Oy 2016

[Kuutamo O. & Hölsömäki H. s. 50 Soveltavan liikunnan apuvälineitä. Suomen Invalidien urheiluliitto ja Edita Publishing Oy Edita Prima Oy Helsinki 2005](#)

Ihalainen Jarmo ja Kettunen Terttu

Turvaverkko vai trampoliini sosiaaliturvan mahdollisuudet Kustantaja: Sanoma Pro Oy 10. Uudistettu painos, 2016

Laaksonen Jouni Retkeilyn opas Otavan kirjapaino Keuruu 2013

Mälkiä Esko ja Rintala Pauli Uusi erityisliikunta 2002 Liikunnan sovellukset erityisryhmille

Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154 Tammer- Paino Oy Tampere 2002

[Ojanen Markku, Svennevig Hanna, Nyman Markku, Halme Jukka. Liiku oikein- voi hyvin. s 199- 201 Liikuntatieteellisen Seura ry. Tammer- paino Oy 2001](#)

Ojanen S-V. 2014 8-11 Kehity hiihtäjänä WSOYpro Oy Docendo- tuotteet Saarijärven Offiset Oy 2014

Ojanen Markku, Svennevig Hanna, Nyman Markku ja Halme Markku Liiku oikein- voi hyvin

Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro. 153

Tammer- Paino Oy Tampere 2001

[Pihlaja P, & Junttila J, Parkour 10. Hyppimisen lyhyt oppimäärä Atena Kustannus oy Otavan kirjapaino Keuruu 2012](#)

Pulli Elina Lupa Liikkua Lasten keskus 2013 Liikuntaleikkejä ja tuokioita varhaiskasvatukseen Saarijärven Offiset Saarijärvi 2013

Pihlman Mika, Luomala Tuulia ja Mäkinen Jarkko

Liikkuvuusharjoittelu Hallittua voimaa ja liikkuvuutta Vk- kustannus Oy Lahti Livonia Print 2018

Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteista ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusseura Ry. Unigrafia, Helsinki 2017

[Rintala Pauli, Huovinen Terhi ja Niemelä Satu. 1 Soveltava liikunta 2012. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168 Tammerprint Oy Tampere 2012](#)

Toivonen A, Kautio T, Kujanpää S, Nevalainen M, Rinkinen H, Saavalainen A,
Monien mahdollisuuksien erityisuinti. 185, Katajamäki Print & Media Oy, Tampere 2014

Valasti Kirsi ja Takala Anna Naisen treenikirja 2011

Otavan Kirjapaino Oy Keuruu 2011

Vanttaja Markku, Tähtinen Juhani, Zacheus Tuomas ja Koski Pasi

Liikkumattomuuden jäljillä

Terveyskirjasto 2018 [Verkkosivu] [Terveyskirjasto.fi](http://terveyskirjasto.fi) [viitattu 2018-2-18]

Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934

Tanssiterapia 2018 [Verkkosivu] [Tanssiterapia.fi](http://tanssiterapia.fi) [viitattu 2018-6-11]

Saatavissa: <http://tanssiterapiaa.fi/hyvaoalo/tanssi.html>

[Edu.fi](http://www.edu.fi) 2018 [Verkkosivu] Opettajien verkkopalvelu [viitattu 2018-6-14]

Saatavissa: https://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/jalkapallo

Keilailu 2018 a. [Verkkosivu] Suomen keilailuliitto. keilailu.fi [viitattu 2018-6-14]

Saatavissa: https://www.keilailu.fi/files/upload_pdf/21201/Miksi%20Menen%20keilaamaan.pdf

Keilailu 2018 b. [Verkkosivu] Suomen keilailuliitto. keilailu.fi [viitattu 2018-6-14]

Saatavissa: https://www.keilailu.fi/files/upload_pdf/21198/Keilailussa%20on%20ideaa.pdf

Vammaisurheilu 2018 a. [Verkkosivu] Suomen vammaisurheilu ja liikuntaliito- VAU ry [viitattu-2018-6-14]

Saatavissa: <https://www.vammaisurheilu.fi/uutinen/4172-frisbeegolf-ulkoilua-ja-yhdessa-oloa>

Vammaisurheilu 2018 b. [Verkkosivu] Suomen vammaisurheilu ja liikuntaliito- VAU ry [viitattu-2018-6-14]

Saatavissa: https://www.vammaisurheilu.fi/images/tiedostot/Boccia/bocciasaannot_2018.pdf

Invalidiliitto 2018 [verkkosivu] Invalidiliitto Ry [viitattu-2018-10-14] Saatavissa: <https://www.invalidiliitto.fi/saannot-ja-valineet/www.puhallustikka.fi>

[Voimaavanhuuteen 2018 \[Verkkosivu\] Ikäinstituutti, voimaavanhuuteen ohjelma \[viitattu-2018-10-14\]](#)

Saatavissa: <https://www.voimaavanhuuteen.fi/blog/luontoelamyspolulta-voimaa-virkeyttä/>

[Specialolympics.org 2019 \[Verkkosivu\] Specialolympics.org \[viitattu-2019-1-14\] Saatavissa: https://www.specialolympics.org/about/eunice-kennedy-shriver](#)

8 POHDINTA

Opinnäytetyössä tulee esille kehitysvammaisten liikunnan tärkeys. Olen etsinyt niitä liikunta muotoja, joita pystyy yksin tai ryhmässä harrastamaan ja kokeilemaan. Prosessin aikana tuli esille Soveltava liikunta kirja mistä löytyi parhaiten teoretietoa erilaisista liikuntalajeista ja niiden hyödyntäminen kehitysvammaisille. Kirjassa oli hyvin kerrottu erityisliikunnan historia ja miten siitä kehittyi soveltava liikunta. Kirjassa käytiin hyvin erilaiset toiminnalliset osiot läpi ja sen myötä lähdin hakemaan eriliikunta lajeista lisää tietoa. Miten pystyisi kehitysvammaisten kanssa harrastamaan kyseistä liikuntaa. Paljon jäi erilaisia liikunta muotoja käymättä, mistä kehitysvammaisen olisi voinut hyötyä kunnon kohottajana tai sosiaalisena tapahtumana.

Oikean tiedon hankkiminen ja sen rajaaminen olivat alkuvaiheessa haasteellista. Teoreettinen viitekehys kehitysvammaisten kohdalta tuntui helpolta, mutta kun alkoi etsiä tietoa, sitä löytyikin paljon ja miten sain rajattua sen tähän opinnäytetyöhön. Opinnäytetyötä tehdessä on omamielenkiinto alankirjallisuuteen ja erilaisiin artikkeleihin lisääntynyt. Soveltavan liikunnan kohdalta tulee etsittyä enemmänkin tietoa. Savon Sanomissa tiistaina 9 huhtikuuta 2019. oli mielenkiintoinen artikkeli kehitysvammaisten liikunnan harrastamisesta. Monelle oli esteenä, miten pääsen harrastamaan liikuntaa. Kuljetuspalvelujen riittämättömyys ja avustajan puuttuminen olivat esteitä aloittaa liikunta harrastaminen. Samassa artikkelissa oli Suomen Vammaisurheilun ja liikunta VAU ry:n toimitusjohtajan haastateltu, joka totesi, että jos normi ihminen liikkuu vähän, miten vähän liikkuu kehitysvammaisen. (Savon Sanomat 2019, b8-9) Eli omalla opinnäytetyöllä on tarkoitus, miten suuri tarve kehitysvammaisilla on mieleisen liikunta harrastuksen löytämiseen.

Opinnäytteessä läheisellä ja ohjaajalla on tärkeä osuus, miten saan kehitysvammaisen aktiivointia liikkumiseen. Yhdessä tekeminen on monelle kehitysvammaiselle tärkeää, helpompi on lähteä kokeilemaan yhdessä kuin mennä yksin. Jokainen kokeilu antaa jotain, yhtiset luonnossa liikkuminen ja pienet jumppa tuokiot voivat rikastuttaa liikunnan aloittamiseen. Onko yhteiskunnassa mahdollisuus, että palvelukodin ohjaaja vie osan harrastamaan liikuntaa. Asuntolaan jääneet asukkaat jäävät ilman ohjausta, miten tämä kyseinen asia hoidetaan. Tähän kysymykseen on vaikea löytää oikeita vastuksia. Tämä malli olisi hyvä vaihtoehto, monille asuntoloille ja palvelukodeille, yhteiset kyydit ja matkat loisivat turvallisen vaihtoehdon liikuntapaikalle menoon. Matkat voisivat olla osa yhteistä toimintaa, missä seuran ohjaajat auttavat turvalliseen liikkumiseen.

Monet liikunta seurat ovat aloittaneet inklusio periaatteella seurassa toiminnan, jossa seurassa on omat ryhmät soveltavaa liikunta tarvitseville. Samalla seurat ovat järjestäneet ohjaajia erityisryhmiin. Jos ohjaajat tai valmentajat ohjaisivat vielä kehitysvammaisia turvalli-

seen liikkumisen harrastuksen ja kodin välillä. Monillako urheiluseuroilla oli mahdollista järjestää tämän tyyppistä palvelua. Ohjaajien vähyys näky ja niiden innostuminen tekemään ohjausta harjoitusten ulkopuolella on rajallista.

Opinnäytetyössä olen joutunut sietämään monenlaisia mutkia, joka on tuonut epävarmuutta. Oppaan tekeminen opetti realistista ajattelua ja suunnitelmallisuutta tehdä opas. Omien voimavarojen rajallisuus ja resurssien käyttö ohjasi miten käytän niitä. Opinnäytetyön tekeminen on antanut uutta ammatillista teoriatietoa, oliko kyseessä soveltava liikunta tai kehitysvammaisen perusoikeuksista hänen joka päiväisessä elämässä. Alkuun oppaan tekemisessä tuli paljon epäolennaista tietoa, jota jouduin karsimaan, poistamaa ja tiivistämään. Ohjaajan avulla muokkasin tekstiä tarkoituksenmukaiseksi asiakokonaisuudeksi. Oppaan tekeminen oli pitkä, mutta itse olen tyytyväinen oppaan lopputulokseen. Sain sen tehtyä, vaikka oli uskoloppua. Oppaan ulkoasu onnistui hyvin vaikka itsellä ei ole taitoa tehdä tämän tyyppistä työtä. Olisiko oppaan taitossa pitänyt käyttää ulkopuolista ammattilaista, mutta tästä saatu hyöty tulee varmasti näkymään omassa perustyössä, kun tehdään asiakasryhmille esimerkiksi erilaisia tiedotteita.

Oppaan tekemisessä käytin ajankohtaista ja luotettavaa tietoa alankirjallisuudesta ja nettissä olevista lähteistä. Liikunnasta löytyy paljon tietoa, mutta niiden hyödyntäminen tai soveltaminen kehitysvammaiselle luo haasteita. Miten toteutan ja miten valmisten ohjastuokion. Oppaan tarkoituksena on antaa kehitysvammaiselle, läheisille ja ohjaajille tietoa erilaisista liikuntamuodoista. Yhdessä ohjaajan kanssa katsomalla, voisiko opasta voisi löytyä mieleinen harrastus. Oppaassa on liite 2, josta löytyy paikallisia liikunta seuroja mihin voi ottaa yhteyttä, miten heidän toimintansa on järjestetty. Yhteistyö liikuntaseurojen kanssa antaa mahdollisuuden tutumisen ja helpottaa erilaisten vaihtoehtojen löytämiseen. Lisäksi oppaasta löytyy liite 1, jossa on mukana liikuntalajit, jota voi käyttää päiväkirjana, mitä liikuntalajeja olen käynyt katsomassa tai kokeilemassa. Alkuun opas alkoi laajentumaan liikaa, kaikkia liikuntalajeja ei tarvitse olla. Karsin lajeja, otin esille liikuntalajeja missä olen nähnyt kehitysvammaisten viihtyvän ja harrastava. Katsoin, ettei oppaan tarvitse olla monisivuinen vaan olisi selkeä ja lukijaystävällinen.

9 LÄHTEET

Aavasto Kari, Kaulio Pia ja Syrjälä Sirpa

Jännittääkö Pelko Hallintaan

Tekijät ja Minerva Kustannus Oy Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu 2008

Arvio Maria ja Aaltonen Seija Kehitysvammaisen potilaana. Kustannus Oy Duodecim

Otavan Kirjapaino Oy Keuruu 2011

Edu.fi 2018 [Verkkosivu] Opettajien verkkopalvelu [viitattu 2018-6-14]

Saatavissa: https://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/jalkapallo

Finlex 2019 Laki kehitysvammaisen erityishuollosta. [verkkosivu] Oikeusministeriön omistama oikeudellisen aineiston julkinen ja maksuton internetpalvelu. [Viitattu 2019-2-26] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>

Finlex 2018 Lastensuojelulaki 1-2§ 417/2007 [verkkosivu] Oikeusministeriön omistama oikeudellisen aineiston julkinen ja maksuton internetpalvelu. [Viitattu 2018-2-11] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Finlex 2018 Liikuntalaki [verkkosivu] Oikeusministeriön omistama oikeudellisen aineiston julkinen ja maksuton internetpalvelu. [Viitattu 2018-9-11]

Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390>

Halleberg Pekka, Karapuu Heikki, Ojanen Tuomas, Scheinin Marttin, Tuori Kaarlo ja Viljanen Veli- Pekka Perusoikeudet. Kustantaja; WSOYPRO OY Toinen uudistettu painos 2011

Hakkarainen Harri, Jaakkola Timo, Kalaja Sami, Lämsä Jari, Nikander Antti ja Riski Jarmo Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet 2009 Gummerus Kirjapaino Jyväskylä 2009

Hansen Anders ja Sunberg Carl Johan 2015, Liikunta- paraslääke Kustannus- Mäkelä Oy Karkkila 2015 painettu Liettuassa

Hirsijärvi, S, Remes, P, ja Sajavaara, P, 2013, 32; Tutki ja kirjoita, Bookwell Oy 2013 Porvoo

Häyhä Hilla Terveyskasvatuksen pro gradu Jyväskylän yliopisto 2017 Yläkouluikäisten nuorten luontoliikunta.

Kanteva M. s. 170 Liiku ympäri vuoden WSOYpro Oy Docendo- tuotteet Saarijärven Offiset Oy 2010

Kantaneva 2006, 14- 15) Tehokas sauvakävely Saarijärven Offset Oy 2006

Kantaneva Marko & Kasurinen Risto 8-13. Keppijumppa Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 2001

Karttunen Timo, Laasanen Hanna, Sippel Liisa, Uitto Tero ja Valtonen Marjo Juridiikan perusteet Kustantaja: Sanoma Pro Oy 5., uudistettu painos, 2015

KASKI, Markus, MANNINEN, Anja, PIHKO, Helena. 2009. Kehitysvammaisuus. Helsinki: WSOY.

KASKI, Markus, MANNINEN, Anja, PIHKO, Helena. 2012. Kehitysvammaisuus. 5 uudistettu painos Sanoma Pro Oy Helsinki 2012

Kehitysvammaliitto 2019 [verkkosivu] kehitysvammaliitto.fi [Viitattu 2019-1-18]
 Saatavissa: <https://www.kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaisuus/oppiminen/>

Kelo Sini, Launiemi Helena, Takaluoma Matleena ja Tiittanen Hannele
 Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö Kustantaja: Sanoma Pro Oy. Painos, 2015

Keilailu 2018 a. [Verkkosivu] Suomen keilailuliitto. keilailu.fi [viitattu 2018-6-14]

Saatavissa: https://www.keilailu.fi/files/upload_pdf/21201/Miksi%20Menen%20keilaamaan.pdf

Keilailu 2018 b. [Verkkosivu] Suomen keilailuliitto. keilailu.fi [viitattu 2018-6-14]

Saatavissa: https://www.keilailu.fi/files/upload_pdf/21198/Keilailussa%20on%20ideaa.pdf

Kotiranta K. & Sertti P. & Schroderus T. s.88 Hyvän kunnon käsikirja. WSOYpro Oy Docendo- tuotteet Saarijärven Offiset Oy 2007

Kotiranta Kalle ja Seppänen Lasse Kestävyys liikunta
 Kalle Kotiranta, Lasse Seppänen ja Fitra Oy Saarijärven Offiset Oy 2016

Kuutamo O. & Hölsömäki H. s. 50 Soveltavan liikunnan apuvälineitä. Suomen Invalidien urheiluliitto ja Edita Publishing Oy Edita Prima Oy Helsinki 2005

Korhonen Riikka, Norja Maria ja Hirvonen Sari
 Arkeen voima
 -Pienin muutoksin kohti sujuvaa arkea. Suomen Kuntaliitto
 Paino: Lönnberg Print & Promo, Helsinki 2015

Ihalainen Jarmo ja Kettunen Terttu
 Turvaverkko vai trampoliini sosiaaliturvan mahdollisuudet
 Kustantaja: Sanoma Pro Oy 10. Uudistettu painos, 2016

Inas.org 2019 [Verkkosivu] The International Federation for Athletes with Intellectual Impairments [viitattu-2019-1-14]
 Saatavissa: <http://inas.org/about-us/who-we-are/who-we-are>

Invalidiliitto 2018 [verkkosivu] Invalidiliitto Ry [viitattu-2018-10-14] Saatavissa: <https://www.invalidiliitto.fi/saannot-ja-valineet/> www.puhallustikka.fi

Laaksonen Jouni Retkeilyn opas Otavan kirjapaino Keuruu 2013

Lakikokoelmat 2017 sosiaali- ja terveydenhuoltoalan lainsäädäntö 2017 Otavan kirjapaino Oy Keuruu 2017

Lindberg Ari-Pekka Täsmäliike toiminnallinen Myofaskiaalinen harjoittelu
 Filtra Oy Saarijärven Offiset Oy 2015. 2. painos

Liikkumattomuuden jäljillä

- Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteista ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusseura Ry. Unigrafia, Helsinki 2017
- Mietola Reetta, Teittinen Antti & Vesala Hannu 2013
Kehitysvammaisten ihmisten asumisen tulevaisuus Ympäristöministeriö Edita Prima Oy Helsinki 2013
- Mälkiä Esko ja Rintala Pauli Uusi erityisliikunta 2002 Liikunnan sovellukset erityisryhmille
Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154 Tammer- Paino Oy Tampere 2002
- Näslindh- Ylispanar Anita
Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen
Kustantaja: Edita Publishing Oy Helsinki Bookwell Oy, Porvoo 2012
- Ojanen Markku, Svennevig Hanna, Nyman Markku, Halme Jukka. Liiku oikein- voi hyvin. s 199- 201 Liikuntatieteellisen Seura ry. Tammer- paino Oy 2001
- Ojanen S-V. 2014 8-11 Kehity hiihtäjänä WSOYpro Oy Docendo- tuotteet Saarijärven Offiset Oy 2014
- Ojanen Markku, Svennevig Hanna, Nyman Markku ja Halme Markku Liiku oikein- voi hyvin
Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro. 153
Tammer- Paino Oy Tampere 2001
- Palssa Anette ja Kauppinen Maare
Tunnesyöminen. Löydä terve suhde itseesi ja ruokaan. Kustannusosakeyhtiö Tammi 2018
- Papunet.net 2019 [Verkkosivu] Papunet materiaalia kommunikoinnin tukemiseen [viitattu-2019-3-11] Saatavissa: <http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>
- Pihlaja P, & Junttila J, Parkour 10. Hyppimisen lyhyt oppimäärä Atena Kustannus oy Otavan kirjapaino Keuruu 2012
- Pulli Elina Lupa Liikkua Lasten keskus 2013 Liikuntaleikkejä ja tuokioita varhaiskasvatukseen Saarijärven Offiset Saarijärvi 2013
- Pihlman Mika, Luomala Tuulia ja Mäkinen Jarkko
Liikkuvuusharjoittelu Hallittua voimaa ja liikkuvuutta Vk- kustannus Oy Lahti Livonia Print 2018
- Piispanen Toni Erityisliikunnan kehittäminen kunnissa.
Liikuntatieteellinen Seura ry Kirjapaino T-Print Hyvinkää 2010
- Pihko Helena, Haataja Leena ja Rantala Heikki Lastenneurologia
Kustannus Oy Duodecim Saarijärven Offiset Oy Saarijärvi 201
- Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteista ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista.
Nuorisotutkimusseura Ry. Unigrafia, Helsinki 2017
- Rintala Pauli, Huovinen Terhi ja Niemelä Satu. 1 Soveltava liikunta 2012. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168 Tammerprint Oy Tampere 2012
- Ruuska K, Pidä projekti hallinnassa. Hansaprint Oy 2012 Vantaa
- Saari Aija Väitöstutkimus Inklusion nosteet ja esteet liikuntakulttuurissa 2011
Tavoitteena kaikille avoin liikunnallinen iltapäivätoiminta

Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä 2011

Sandström M, & Ahonen J, Liikkuva ihminen Vk- kustannus Oy Otavan Kirjapaino Keuruu 2011

Savon Sanomat 2019 Luettu 9.4.2019

Savon Sanomat 9.4.2019

Specialolympics.org 2019 [Verkkosivu] Specialolympics.org [viitattu-2019-1-14] Saatavissa:
<https://www.specialolympics.org/about/eunice-kennedy-shriver>
 specialolympics.org / jfklibrary.org.

Siljanen Eeva-Maria, Rautio Maria ja Husman Päivi

Työterveyslaitos

Terveyttä ja hyvinvointia yhdessä kehittämällä Multiprint Vantaa 2012

Tanssiterapia 2018 [Verkkosivu] Tanssijaterpia.fi [viitattu 2018-6-11]

Saatavissa: <http://tanssijaterapiaa.fi/hyvaolo/tanssi.html>

Tervämäki Minna, Minnan menetit Anna Takala ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2014

Otavan Kirjapaino Oy Keuruu 2014

Terveyskirjasto 2018 [Verkkosivu] Terveyskirjasto.fi [Viitattu 2018-2-18]

Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934

Toivonen A, Kautio T, Kujanpää S, Nevalainen M, Rinkinen H, Saavalainen A,

Monien mahdollisuuksien erityisuinti. 185, Katajamäki Print & Media Oy, Tampere 2014

Torkkola, S. Heikkinen, H. ja Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi; Tammer- paino Oy Tampere 2002

Tukiliitto 2019 [Verkkosivu] tukiliitto.fi [Viitattu 2019-1-18] Saatavissa: <http://www.tukiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/tyotekiminen/paivatoiminta/>

Vammaisurheilu 2018 a. [Verkkosivu] Suomen vammaisurheilu ja liikuntaliito- VAU ry [viitattu-2018-6-14]

Saatavissa: <https://www.vammaisurheilu.fi/uutinen/4172-frisbeegolf-ulkoilua-ja-yhdessae-oloa>

Vammaisurheilu 2018 b. [Verkkosivu] Suomen vammaisurheilu ja liikuntaliito- VAU ry [viitattu-2018-6-14]

Saatavissa: https://www.vammaisurheilu.fi/images/tiedostot/Boccia/bocciasaannot_2018.pdf

Valasti Kirsi ja Takala Anna Naisen treenikirja 2011

Otavan Kirjapaino Oy Keuruu 2011

Vanttaja Markku, Tähtinen Juhani, Zacheus Tuomas ja Koski Pasi

Liikkumattomuuden jäljillä

Vehmas Simo Vammaisuuden kokeminen ja kokemisen vammaisuus Kehitysvammaliitto ry Helsinki 2010

www.kehitysvammaliitto.fi

Vernerit 2018 Asuminen [verkkosivu] vernerit.net Kehitysvamma-alan verkkopalvelu [Viitattu 2018-2-11]

Saatavissa: <http://vernerit.net/yleis/asumisen-vaihtoehdot>

Verner 2018 Kotoa- päivähoitoon [verkkosivu] verner.net Kehitysvamma-alan verkkopalvelu
[Viitattu 2018-3-18] Saatavissa: <http://verneri.net/yleis/kotoa-paivahoitoon>

Verner 2018 siirtymä- kouluun [verkkosivu] verner.net Kehitysvamma-alan verkkopalvelu
[Viitattu 2018-3-18] Saatavissa: [http://verneri.net/yleis/siirtymä- kouluun](http://verneri.net/yleis/siirtymä-kouluun)

Verner 2018 Koulusta-opiskelemaan tai työhön [verkkosivu] verner.net Kehitysvamma-alan verkkopalvelu
[Viitattu 2018-3-18] Saatavissa: <http://verneri.net/yleis/koulusta-opiskelemaan-tai-työhön>

Verner 2018 Päivätoiminta [verkkosivu] verner.net Kehitysvamma-alan verkkopalvelu
[Viitattu 2018-3-20] Saatavissa: <http://verneri.net/yleis/paivatoiminta>

Vilka Hanna ja Airaksinen Tiina Toiminnallinen opinnäytetyö
Gummerus Kirjapaino Oy Jyväskylä 2004

Vuori Ilkka Lisää liikuntaa 2003 Vuori ja Edita Publishing Oy
Edita Prima Oy Helsinki 2003

Voimaavanhuuteen 2018 [Verkkosivu] Ikäinstituutti, voimaavanhuuteen ohjelma [viitattu-2018-10-14]
Saatavissa: <https://www.voimaavanhuuteen.fi/blog/luontoelamyspolulta-voimaa-virkeyttä/>