



Haaga-Helia
ammattikorkeakoulu Oy

Aloittavan vesijumppaohjaajan opas

Kati Lytsy

Opinnäytetyö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Vierumäen yksikkö

Kevät 2015



Tekijä Kati Lytsy	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Aloittavan vesijumppaohjaajan opas	Sivu- ja liitesivumäärä 35+60
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia kuvallinen opas aloitteleville vesijumpan ohjaajille. Työn tavoitteena oli kehittää ohjaajien valmiuksia toimia vesijumppien ohjaustilanteissa.</p> <p>Opas toteutettiin yhteistyössä Harjulan Settlementin kansalaisopiston kanssa. Oppaan työstö aloitettiin syksyllä 2014 vesijumppaohjaajille laaditun kyselyn sekä heidän pitämiensä vesijumppatuntien observoinnin pohjalta. Kyselystä saatuja vastauksia sekä observointia käytettiin liikepankin ja oppaan kokoamisen apuna.</p> <p>Opas koostuu kolmesta osasta: lyhyestä teoriaosuudesta, kahdesta vesijumpan mallituntiesimerkistä sekä liikepankista kuvineen ja suoritusohjeineen. Teoriaosuuteen on valikoitu ohjaajan näkökulmasta olennaiset asiat, mitkä on hyvä tietää ennen ohjauksien aloittamista. Oppaan liikepankki koostuu 55 eri liikkeestä: alkulämmittely-, sykkeennostatus, lihaskunto ja kolmella eri välineillä tehtävistä liikkeistä. Liikepankissa liikkeet on demonstroitu suoritusohjeiden sekä yhden-kolmen kuvasarjan avulla. Osalle liikkeistä on laadittu eri vaikeustasoja, joilla liikettä voidaan helpottaa tai vaikeuttaa. Lihaskuntoliikkeissä on mainittu myös kohdistuslihas.</p> <p>Opinnäytetyöprosessin tuloksena aikaan saatiin opas, joka soveltuu erityisesti aloitteleville vesijumppaohjaajille, mutta tarjoaa myös uusia ideoita ja vinkkejä kokeneille ohjaajillekin. Ohjaaja pystyy kehittämään omia ohjauksiaan oppaan sisältämän lyhyen teoriaosuuden sekä liikepankista löytyvien perusliikkeiden avulla. Tarkoituksena on antaa ohjaajalle työkalu, jonka avulla hän pystyy aloittamaan vesijumppien ohjaamisen ja kehittämään itseään ohjaajana.</p>	
Asiasanat vesiliikunta, vesivoimistelu, ryhmäohjaus, opetus	

Sisällys

1 Johdanto	2
2 Vesijumppa	4
2.1 Vesijumpan soveltuvuus	7
2.2 Vesijumpan vaikutukset	8
2.2.1 Fyysiset vaikutukset	9
2.2.2 Psykkiset ja sosiaaliset vaikutukset	10
3 Veden erityisominaisuudet	11
3.1 Painovoima ja noste.....	11
3.2 Työntövoima, kelluvuus ja vastus.....	12
4 Vesijumpan ohjaaminen	14
4.1 Kohderyhmät vesijumpan ohjaamisessa	15
4.2 Turvallisuus vesijumpassa	16
4.3 Eriyttäminen.....	17
4.4 Motivaatio ja motivointi.....	18
4.5 Palautteenanto ja liikkeiden korjaus	18
5 Projektin tavoite.....	20
6 Projektin toteutus	21
6.1 Liikepankin työstäminen.....	22
6.2 Kysely vesijumppaohjaajille.....	22
6.3 Tutkimustulokset	23
7 Vesijumppaohjaajan opas	25
8 Pohdinta.....	27
Lähteet	32
Liitteet.....	36
Liite 1. Kysely Harjulan Setlementin vesijumpparyhmille	36
Liite 2. Kohderyhmät vesijumpan ohjauksessa	38
Liite 3. Aloittavan vesijumppaohjaajan opas	40

1 Johdanto

Monesti väitetään, että vesivoimistelu olisi vain naisten, vammaisten ja vanhusten liikuntalaji. Tässä väitteessä on kuitenkin kyse vain tietämättömyydestä. (Tuominen & Tuominen, 1983, 8.) Vesivoimistelu on suosittu liikuntamuoto, joka antaa hyvän vastuksen niin nuorille kuin kovakuntoisillekin. Veden fysikaaliset ominaisuudet mahdollistavat sen, että vesivoimistelu on samanaikaisesti sekä tehokas että myös lempeä harjoitteluympäristö. (Anttila 2009, 16.)

Ylipainoisuus on lisääntynyt maailmassa. Lähes kolmasosa maailman väestöstä kärsii ylipainosta ja Suomessa ylipainoisia on nyt enemmän kuin kolmeen viimeiseen vuosikymmeneen. (Toikkanen, 2014.) Ylipaino ja erilaiset vammat ja sairaudet voivat vaikeuttaa liikkumista maalla ja sopivien liikkeiden löytäminen voi olla hankalaa. Epävarmalla liikunnan harrastamisen aloittajalla voi olla ennakkoluuloja ja pelkoja liikuntaa kohtaan: ei haluta mennä kuntosalille muiden silmien alle ja kuivalla maalla liikkuminen, esimerkiksi juokseminen, voi aiheuttaa kipuja. Talvisin on liukasta ja pimeää, mikä voi rajoittaa ulkona liikkumista. Yksilön kokemus siitä, kuinka hyvänä liikkujana hän pitää itseään, vaikuttaa siihen, lähteekö ihminen liikkumaan esteistä huolimatta esimerkiksi huonolla säällä. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 67-68.) Vesivoimistelu tarjoaa ratkaisun myös tähän ongelmaan. Vesivoimistelua voi harrastaa säällä kuin säällä, oli sitten kylmä tai liian kuuma sää (Tarpian & Awbrey 1997, 2-3). Vesi voi näin ollen olla ainoa paikka tehokkaaseen ja mielekkääseen liikunnan harrastamiseen ihmiselle, joka kärsii ylipainosta ja jolla on ongelmia alaraajojen suurissa nivelissä (Anttila 2003, 97).

Ohjaajalla on myös tärkeä rooli ihmisen liikuntamotivaation syöttämisessä sekä ylläpitämisessä. Ammattitaitoinen ohjaaja osaa tarjota vaihtoehtoja asiakkaille ja tehdä liikkumisesta mukavaa ja turvallista. Aikuiset tarvitsevat lapsia enemmän perusteluja sille, miksi jotain liikettä tehdään, mihin liike vaikuttaa ja missä sen pitäisi tuntua. Onnistumiset ja palautteenanto motivoivat yksilöä liikkumaan yhä enemmän uusien tavoitteiden kautta. Ohjatun liikunnan kokeminen omakohtaisesti, mielekkääksi ja vaikeudeltaan sopivaksi, lisää myös oppijan kiinnostusta liikkumista kohtaan. (Korkiakangas 2010, 18-19.) Uuden harrastuksen aloitusvaiheessa tarvitaan usein paljon tukea. Tavoitteena olisi lisätä yksilön pätevyyden kokemuksia sekä tiedostaa pienetkin onnistumiset. (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 70.) Osalla asiakkaista saattaa olla liikkumista rajoittavia sairauksia tai vammoja, kun taas osa voi olla motorisesti taitavia. Ohjaajan tehtävänä on tarjota jokaiselle ryhmäläiselle heille sopivia yksilöllisiä haasteita unohtamatta liikunnan yhteisöllisyyttä. Osa ryhmän asiakkaista ei saata liikkua terveytensä kannalta riittävästi, kun taas osa asiakkaista saattaa liikkua monipuolisesti ja paljon. Kaikilla näillä ryhmän jäsenillä on

kuitenkin samanlainen oikeus oppia uusia taitoja, harjoittaa fyysistä toimintakykyään ja kokea onnistumisia ja liikunnan iloa yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa. (Huovinen & Rintala 2013, 387.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on laatia aloitteleville vesijumppaohjaajille opas, jonka avulla ohjaajat voivat suunnitella ja toteuttaa monipuolisia ja vaihtelevia vesijumppatunteja. Opas johdattelee ohjaajan vesijumpan saloihin ja liikepankki antaa ohjaajalle tietoa vesijumpan perusliikkeistä.

2 Vesijumppa

Vesijumppa on tehokasta, turvallista ja monipuolista vedessä tapahtuvaa terveys- ja kuntoliikuntaa. Sen pääasiallinen tarkoitus on lihasvoiman sekä kestävyys- ja vahvistaminen ja ylläpitäminen ja sitä voi harrastaa sekä matalassa että syvässäkin vedessä. (Syrjänen 2008, 8.) Vesijumppa on myös erittäin suosittu kuntoilu muoto, jossa kuormitetaan kaikkia kehon suuria lihaksia. Vesijumppa koostuu alkuverryttelystä, kestävyys- ja lihaskunto-osuudesta sekä loppuverryttelystä/venyttelystä. (Suomen Uimaliitto & Suomen Voimisteluliitto 2012, 3.) 1970-luvulla vesijumppaa käytettiin pääasiassa vain sotaveteraanien kuntouttamiseen. Nykyään vesijumppavuoroja tarjotaan myös eri yritysten työntekijöille sekä yhdistysten jäsenille. (Trötschkes, 2006.)

Vesijumppa tapahtuu tavallisesti hartiasyvyisessä vedessä ja liikuntamuotona se on nivelistävällistä. Vesijumpassa käytetään monenlaisia välineitä lisäämään veden vastusta sekä tehostamaan harjoituksen vaikutusta. (Anttila 2003, 35.) Heikkilän mukaan (2008) vesijumppa kannattaa aloittaa matalassa vedessä, vaikka syvän veden vesijumppa olisikin tehokkaampaa. Terapeutit, valmentajat, lääkärit ja personal trainerit käyttävät vesivoimistelua yhä enemmän, koska se on sekä tehokasta että turvallista (Tarpinian & Awbrey 1997, 2). Raivion mukaan (1983, 20) veden erikoisominaisuudet tekevät vesivoimistelusta erilaisen liikuntamuodon kuivalla maalla tapahtuvien jumppiin verrattuna, vaikka näillä kahdella onkin paljon samoja vaikutuksia ja yhtäläisyyksiä. Vesijumpan harrastaminen ei myöskään rajaudu ainoastaan yhteen paikkaan. Sitä voi harrastaa esimerkiksi oman kesämökin rannalla, luonnonvesissä, uimahalleissa ja kylpylöissä. Erilaisia vesivoimisteluryhmiä ja -ohjelmia löytyy myös laajasti eri kohderyhmien mukaan esimerkiksi raskaana oleville, huippukuntoisille, vanhuksille ihmisille ja niskakipuisille. (Suomalainen vesiliikuntainstituutti Oy.)

Suurin osa vedessä tapahtuvista harjoitteista tehdään pystysuorassa asennossa. Vesijumppa sopii moneen eri tarkoitukseen niin kuntoutukseen, kiinteytymiseen tai painonhallintaan ikään katsomatta. (Baum 1998, 5.) Huhtasen (2012,42) tutkimuksessa selvisi, että vesiliikunnan harrastamiseen motivoi kaikista eniten sen kuntoa parantava vaikutus. Hänen mukaansa 95,2 prosenttia vastanneista koki myös vesiliikunnalla olevan vaikutusta heidän terveyden edistämiseen.

Taulukossa 1. esitellään erilaisia vesiliikuntavaihtoehtoja ja uusia vesiliikuntatrendejä. Monet niistä ovat lähtöisin ulkomailta. Erilaisten vesivoimistelujen kokeilu on kannattavaa, niistä voi löytyä itselle sopiva ryhmä. Tunnelma on kuitenkin yksi tärkeimpiä asioita ryhmän valinnassa. (Anttila 2003, 34-43.)

Hydrobic on valtakunnallinen merkkituote, jonka omistavat Suomen Kuntoliikuntaliitto ry, Suomen Voimisteluliitto, Svoli ry ja Suomen Uimaliitto ry, ja tunteja saavat pitää vain koulutetut ohjaajat (Suomen Uimaliitto & Suomen Voimisteluliitto 2012, 3). AquaTrain on puolestaan perinteistä vesijumppaa vaihtelevampi ja se on uusi aerobinen vesiliikuntaryhmä. Suomalainen Vesiliikuntainstituutti on kehittänyt uusia tanssillisia tehotreenejä sekä aerobisia taistelulajien sovelluksia veteen, ja niistä on tulossa nuorten ja trenditietoisten kuntoilijoiden vesiliikuntalaji. (Anttila 2008, 14.) Jokaisella AquaTrain tunnilla on myös oma teemansa ja useimmilla tunneilla käytetään jotakin välinettä tuomaan tehokkuutta tai vaihtelevuutta tunteihin. Esimerkiksi AquaBailamos on latino, rock ja discobiisien tahdissa tehtävää vesitreeniä, jossa välineenä käytetään voimisteluvannetta. Kaikilla tunneilla ei käytetä välinettä, esimerkiksi AquaKickRockissa, joka on potkunyrkkeilyä vedessä ja AquaPilates, jossa tasapaino, ryhti, hengitys ja erityisesti keskivartalon lihasten toiminta paranevat. (Taulukko 1.)

	Mikä?	Välineet
Aqua Power Step	Step- aerobicia vedessä.	Vedenalaise step- laudat
Aquaboxing	Nyrkkeilyä vedessä. Aquaboxing on yhdistelmä erilaisia lyönnejä ja muita ylävartalon vahvistavia sekä selkärangan liikkuvuutta parantavia liikkeitä.	Uimalauta, vesipuntit ja fysiopallo
AquaTrim	Trimmiksi vedessä. Sykkeennostatusta ja lihaskuntoa	Lötköpötkö
AquaKickRock	Potkunyrkkeilyä vedessä. Vaikutteita karatesta ja muista itsepuolustuslajeista. Voimakas ja kehoa kiinteyttävä tunti.	-
AquaBailamos	Vesitreeniä latino, rock ja diskobiisien tahdissa	Voimisteluvanne
Aquajogging	Opi vesijuoksun tekniikka. Aquajogging on juoksua syvässä vedessä juoksua.	Vesijuoksuvyö
Hydrobic	Sykettä nostattavia liikkeitä ja lihaskunto-osuudessa käytetään vastuksena vettä tai erilaisia apuvälineitä. Hydrobic on vesivoimistelua tehokkaampi muoto.	Vesihanskat, lötköpötkö, perhoset, vesipuntit, ämpäri, nkansi
AquaFunk	Musiikin viemänä vedessä! Tiukka tanssitreeni erityisesti keskivartalolle. Perustuu afrikkalaisiin tansseihin	-
AquaHarmony	Erlaisia rentoutumisharjoituksia vedessä. Pilates, Tai Chi ja jooga sovellettuna veteen.	Nilkka- ja niska-kellukkeet, nenäklipsit
AquaPilates	Kehonhallintatekniikka, josta koko keho nauttii. Kokonaisvaltaisuutta ja keskustalähtöisyyttä.	-
Hydrospinning	Pyöräilyä vedessä allaspyörällä musiikin tahdittamana.	Neopreeni sukat, hanskat

Taulukko1. Erilaisia vesiliikuntamuotoja (Anttila 2008, 14; Anttila 2003, 42).

2.1 Vesijumpan soveltuvuus

Vesijumppa soveltuu kaikenikäisille naisille ja miehille kuntotasoon ja kokoon katsomatta (Grönlund 2007, 4). Vesijumppa on hyvä liikuntamuoto etenkin ylipainoisille sekä myös henkilöille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aiemmin, ja jumppaajille, jotka kärsivät selkä- ja nivelvaivoista. Vesijumppa soveltuu hyvin ihmisille, jotka haluavat jumpata toisten katseilta peitossa, koska vesi peittää ja suojaa toisten katseilta. (Raivio 1983, 22.) Korkeasta verenpaineesta tai sydänongelmista kärsivät ihmiset eivät saata pystyä treenaamaan tehokkaasti kuivalla maalla, mutta vedessä heidän mielestään harjoittelu ei ainoastaan tuo rauhoittavaa vaikutusta, vaan sillä on myös hyödyllisiä vaikutuksia verenkiertoon (Tarpinian & Awbrey 1997, 2).

Suomalaisista aikuisista 36 prosenttia osaa uida huonosti tai ei lainkaan (Toikkanen 2012). Syrjäsen (2008, 8) mukaan mukaan mukaanuimataidottomuuskaan ei ole este vesijumpan aloittamiselle ja vesijumppa sopii hyvin myös ihmisille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa paljoa, koska vedessä on helpompaa harjoittaa heikkoja lihaksia kuin maalla.

Joka viides suomalainen kärsii jostakin tuki- ja liikuntaelinsairaudesta. Kipu on yleisin oire. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat myös suurin syy masennuksen ohella työ- ja toimintakyvyttömyyteen. (Suomen Reumaliitto, 2015.) Vesivoimistelu tarjoaa hyvän liikuntamahdollisuuden näille ihmisille, koska salissa tai maastossa liikkuminen yleensä tuottaa ongelmia ja kipuja. Nivelkuormitus vähenee vedessä, ja tämän moni reumaatikko ja nivelkulumista kärsivä henkilö on kokenut todella helpottavana. (Anttila 2002, 31.) Vesijumpalla pyritään lievittämään reumaatikkojen kipuja sekä ylläpitämään liikeratoja. Liikkuminen tapahtuu ihmisen kivun sallimissa rajoissa. (Liite 2.)

Vesiliikunta sopii erittäin hyvin myös kuntoutukseen ja raskaana oleville. Liikuntatieteen maisteri Anu Valtosen väitöstutkimuksessa havaittiin, että vesiharjoittelulla voitiin lisätä sekä leikatun ja leikkaamattoman alaraajan reisilihasten tehoa, voimaa ja lihasmassaa sekä parantaa samalla liikkumiskykyä. Polven tekonivelleikatut harjoittelivat kolmen kuukauden ajan vastusharjoitteluohjelman mukaan ja tutkimukseen osallistui yhteensä 93 miestä ja naista. (Karjalainen 2013.) Torven ja Lopin tutkimuksessa (2006, 27) havaittiin, että 67 prosenttia raskaana olevista naisista koki kahdeksan viikon vesiliikuntajakson vähentävän heidän kipujaan.

Myös monet pitkäaikaissairaat ja vammaiset hyötyvät vedestä paljon. Vesi voi olla ainoa elementti, jossa hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä harjoittava treeni on mahdollista. (Anttila 2002, 29.) Vesijumppa sopii hyvin kuntoiluun myös ylipainoisille

(Viir & Eskola 1991, 51). Laasosen ja Niemen näkemyksen mukaan (2007, 54) ylipainoisten vesijumpassa olisi hyvä kiinnittää kuitenkin huomiota muuhunkin kuin harjoitustehoon. Suorituskerrat voivat heidän mukaansa jäädä vähäisemmiksi, mikäli kuormitus koetaan liian rasittavana.

Ikääntyvien olisi hyvä myös säilyttää liikunta osana elämäänsä, koska jokapäiväisistä askareista selviytyminen olisi helpompaa ja ihminen pysyisi terveenä mahdollisimman pitkään. Liikunnan avulla ihminen välttyisi myös sairastumasta kansansairauksiin, joita ylipaino tuo. (UKK-instituutti, 2014.) Vesiliikunta tarjoaa ikääntyneille tehokkaan, mutta samalla lempeän harjoitteluympäristön. Turvotus ja kuormitus vähenevät ja sitä miellyttävämpänä vesivoimistelu yleensä koetaan, mitä enemmän ikää tulee. (Anttila 2003, 65.) Vedessä voi liikkua turvallisesti ja monipuolisesti, ilman pelkoa kaatumisesta tai muusta loukkaantumisesta (Tulasalo & Vihervaara 2008, 5). Ikääntyvien vesijumpassa on hyvä olla riittävän pitkät alkulämmittelyt sekä liikkeitä, jotka auttavat ylläpitämään nivelten liikeratoja (Liite 2).

Vesijumppa soveltuu hyvin myös erityisryhmille, joilla on vamman tai sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua liikuntaan, jota on yleisesti tarjolla, ja joiden liikunta vaatii soveltamista. Soveltamisen taito korostuu näitä ryhmiä ohjatessa. Terveiden ylläpitäminen ja toimintakyvyn parantaminen on yleensä yleisiä tavoitteita. Tavanomaisia liikkeitä käytettäessä ohjaajan tulee soveltaa luovasti tilanteen ja ryhmän mukaan. (Suomen Uimaliitto & Suomen Voimisteluliitto 2012, 40.) Ohjaajan on hyvä tietää esimerkiksi asiakkaan reumasairaudesta. Kun ohjaaja tietää mikä sairaus asiakkaalla on ja miten se vaikuttaa häneen, on ohjaaminen helpompaa. Esimerkiksi se, että reumaa sairastaville asiakkaille on hyvä pitää riittävän pitkät alkulämmittelyt ja valita sellaisia liikkeitä, joilla voidaan ylläpitää liikeratoja. (Liite 2.)

2.2 Vesijumpan vaikutukset

Vesi on tärkeässä roolissa kehomme hyvinvoinnissa niin ulkoisesti kuin sisäisestikin. Vesijumpalla on monia vaikutuksia ihmiseen ja se on liikuntamuotona arvaamattoman tehokas ja monipuolinen. Ihmiset voivat haluta ylläpitää terveyttään, kuntouttaa itseään tai hakea virkistystä vesijumpan avulla. Vesijumppa on ideana tunnettu jo kauemmin, mutta käsite on tullut vain uutena. Kiinalaisetkin ovat harrastaneet terveysvoimistelua vedessä jo lähes viisituhatta vuotta sitten. (Viir & Eskola 1991, 41–47.)

2.2.1 Fyysiset vaikutukset

Vesijumpalla on myönteisiä vaikutuksia hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaan, koska jumpassa tulee paljon toistoja suurilla lihasryhmillä ja tempo on nopea, jolloin ihminen hengästyy ja näin ollen hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta paranee. Vedessä syke laskee ja sydämen minuuttisyke lepotilassa on jopa 8-16 iskua matalampi kuin vastaavassa rasituksessa kuivalla maalla veden ollessa 20–30 C° (Anttila 2005, 29). Vesijumppa lisää myös sydämen isku- ja minuuttitulavuutta. Verenpaine kasvaa, kun paine vastustaa kehon ääreisosien verenkiertoa. Vesijumpan avulla voidaan siis kasvattaa hengitysilihasten voimaa ja samalla parantaa rintakehän liikkuvuutta. (Anttila 2002, 28–29.)

Vedessä lihasvoima kasvaa, lihasten vastavuoroinen työskentely lisääntyy, aineenvaihdunnan, virtsanerityksen ja munuaisten työ kiihtyy sekä lihastasapaino paranee (Anttila 2002, 29). Vedessä pystytään tekemään myös laajempia liikeratoja kuin maalla ja nostetta hyödyntämällä on mahdollista tehdä liikkeitä eri suuntiin ja erilaisista aloitusasennoista, jotka lisäävät puolestaan nivelten liikelaajuutta. Koordinaatio- ja tasapainokyky vedessä kehittyvät, koska vesi mahdollistaa liikkeiden hitaan suorittamisen, mutta taas toisaalta tasapainon ylläpitämiseksi on tehtävä töitä. (Syrjänen 2008, 13.) Vesijumppa voi myös auttaa joidenkin pitkäaikaissairauksien esimerkiksi reuman tai tuki- ja liikuntaelinsairauksien, oireissa ja joillakin vähentää kipulääkkeiden tarvetta (Anttila 2003, 24).

Vedessä noste kumoaa painovoiman vaikutuksen, joka mahdollistaa sellaisia liikkeitä, jotka olisivat maalla jopa mahdottomia. Vesi elementtinä mahdollistaa harjoittelun vaakatasossa, ylhäältä alas tai alhaalta ylös suuntautuvien liikkeiden. Vesi elementtinä tuo harjoittelulle myös täysin uuden kolmiulotteisen ulottuvuuden ja laajentaa samalla liikekokemuksia. Jumppaajalle allasharjoittelu tarjoaa paljon erilaisia tasapaino-, asento- ja lihasaistimuksia. (Durchman & Jokitalo 2004, 13.)

Vesijumppa on nivelistävällinen liikuntamuoto, koska noste vähentää niveliin kohdistuvaa painetta, etenkin polvissa ja lonkissa. Ihmiset, jotka eivät kuivalla maalla pysty juoksemaan, kävelemään tai hyppimään, pystyvät tekemään näin kuitenkin vedessä. Vesi rentouttaa sekä fyysisesti että psyykkisesti. Veden hierova vaikutus ja lämmin vesi auttavat vähentämään lihaskipuja ja jännitystä. (Anttila 2003, 24.) Kun veteen ja uuteen lajiin ensin tottuu ja pääsee eroon jännityksestä, hartiasseudun jännitykset voivat hävitä kokonaan (Raivio 1983, 19). Liikkuminen ja voimisteleminen vedessä tuntuvat mukavalta, koska ihminen painaa vedessä keskimäärin noin neljä kiloa ollessaan vedessä kaulaansa

myöten. Ylipaino ei siis ole esteenä. Liikkeet ovat myös sitä raskaampia, mitä nopeammin liikkeet vedessä tekee. (Anttila 2003, 75.)

2.2.2 Psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset

Vesijumppa vaikuttaa ihmiseen myös psyykkisesti. Jumppaaja saa vesijumppassa mahdollisuuden kohottaa itseluottamusta ja kokea oppimisen, osaamisen ja onnistumisen tunteita sekä virkistyä. Vesi rentouttaa sekä psyykkisesti että fyysisesti. Niska- ja hartiasseudun ongelmista johtuvat sairaudet ovat lisääntyneet huomasti, ja vesijumpan myötä hartiasseudun jännitykset voivat hävitä, koska lihasjännityksen ja kivun oravanpyörästä lopullisesti pystyy pääsemään pois vain kunnollisen jumpan ja lihastasapainon palauttamisen avulla. (Anttila 2003, 111.) Auvisen ja Uleniuksen tutkimuksessa (2010, 22) selvisi, että HipperSmile-vesivoimisteluojelma laski lähes jokaisen tutkimushenkilön (6/7) jännityspäänsärkyoireita kuuden viikon harjoittelujakson aikana.

Vesi tarjoaa myös suojaa ja peittävyyttä toisten katseilta ja tekee liikkumisesta miellyttävää ja saa ihmisen tuntemaan itsensä kevyeksi, erityisesti kehostaan epävarmoille, ylipainoisille sekä raskaana oleville vesijumppa on hyvä liikuntamuoto (Raivio 1983, 19–22). Vesiliikunnan myötä myös ihmisen kehonkuva ja itsetunto vahvistuvat (Durchman & Jokitalo 2004, 14). Vesijumpan harrastajilla on yleensä erilaisia toiveita ja mielikuvia, joita he haluavat toteuttaa vesijumppassa. Myös laihduttaminen on yleinen toive ja vesijumpan avulla se on myös mahdollista. (Anttila 2003, 27-76.) Vartiainen (2003, 55) tutkimuksessa 74 prosenttia jumppaajista toivoi laihduttavansa tai pudottavansa painoa vesijumpan avulla.

Vesijumpparyhmät tarjoavat sosiaalisia kontakteja sekä yhteistoiminnallisuutta. Sosiaaliset menetykset, kuten esimerkiksi puolison menetys, liittyy usein vanhenemiseen. Liikunta tarjoaa mahdollisuuden solmia uusia ystävyssuhteita ja ihminen voi tuntea tiettyyn yhteisöön kuulumista ja jakaa kokemuksia yhdessä. (Ruuskanen 1997, 144.) Turvallisuuden tunnetta ja luottamusta lisää se, jos ryhmä pysyy samana esimerkiksi kurssin ajan. Sosiaalista vuorovaikutusta ja kontakteja luodaan muuallakin kuin vain altaassa, esimerkiksi saunassa, pukuhuoneissa ja matkoilla. Jumppaajille voi muodostua jopa elinikäisiä ystävyssuhteita, jotka ovat saaneet alkunsa vesijumppatunneilla. (Syrjänen 2008, 14.) Vesijumppa ohjaa myös noudattamaan yhteisiä toimintasääntöjä. Vesijumppassa luottamuksen syntyminen ja säilyminen vaatii ryhmän säännöllistä toimintaa ja kokoontumista sekä osallistumista vesijumppaajilta. (Raivio, 1983, 19.)

3 Veden erityisominaisuudet

Miten on mahdollista, että vedessä liikkussa ihminen ei painu pohjaan kuin kivi? Tämä johtuu siitä, kun ihmisen ominaispaino on pienempi kuin veden. (Ritanen-Närhi & Pellinen 2004, 21.) Vedessä meihin kohdistuu erilaisia voimia kuin maalla liikkussa. Vedessä ollessa meihin vaikuttaa painovoima, noste, veden vastus ja työntövoima. (Anttila 2003, 144.) Nämä ominaisuudet saavat aikaan sen, että vedessä liikkumisen raskaus vaihtelee, toisinaan liikkuminen tuntuu kevyeltä ja helpolta joskus taas vielä raskaammalta kuin maalla. Vedessä liikkujan vaikuttavat vielä edellä mainittujen ominaisuuksien lisäksi hydrostaattinen paine sekä kelluvuusominaisuudet. (Syrjänen 2008, 15.)

3.1 Painovoima ja noste

Painovoimalla tarkoitetaan voimaa, jolla maapallo vetää kohti keskipistettä (Syrjänen 2008, 15). Vedessä liikkussa oma paino ei tunnu samalta kuin maalla ollessa. Tämä johtuu veden nosteesta. Painovoima vaikuttaa myös ihmisen jokaiseen kehon osaan ja kuvitellun painopisteen kautta. Kehon eri osien paino ja asento vaikuttaa taas painopisteen sijaintiin. Miehillä tämä painopiste sijaitsee hieman alempana kuin naisilla (miehillä kolmannen selkänikaman selkäpuolella, naisilla vähän ylempänä). Kelluttavien välineiden ja liikenopeuden lisäämisen avulla voidaan vähentää painovoiman vaikutusta. (Anttila 2003, 146.)

Noste eli nostovoima on voima, joka vaikuttaa painovoimaa vastaan kohtisuoraan ylöspäin. Yhdessä noste ja vastus vaikuttavat siihen, että vedessä tasapainon säilyttäminen on erilaista kuin maalla. Vedessä ollessa liikuntaelimistö joutuu työskentelemään eri tavalla kuin maalla. Veden noste vaikuttaa tuki- ja liikuntaelimistöön nivelkuormitusta alentavasti. (Anttila 2002, 31.) Noste voidaan jakaa dynaamiseen ja staattiseen nosteeseen. Mitä isompi vedessä liikkujan ”tilavuus” on, sitä suurempi staattinen noste on.

Arkhimedeen lain mukaan ihminen menettää vedessä painostaan sen verran kuin hänen tilavuutensa verran oleva vesimäärä painaa. Nainen painaa rinnansyvyisessä vedessä 28 prosenttia ja mies 34 prosenttia siitä, mitä painaa maalla seisoessaan ja kaulansyvyisessä vedessä vain 8 prosenttia. (Toivonen ym. 2004, 20.) Esimerkiksi 70-kiloinen henkilö painaa vedessä vain enää 6-7 kiloa (Syrjänen 2008, 16). Dynaamista nostetta aiheuttaa veden virtaus, uimarin liikkuminen vedessä sekä pyörteet (Anttila 2003, 146).

3.2 Työntövoima, kelluvuus ja vastus

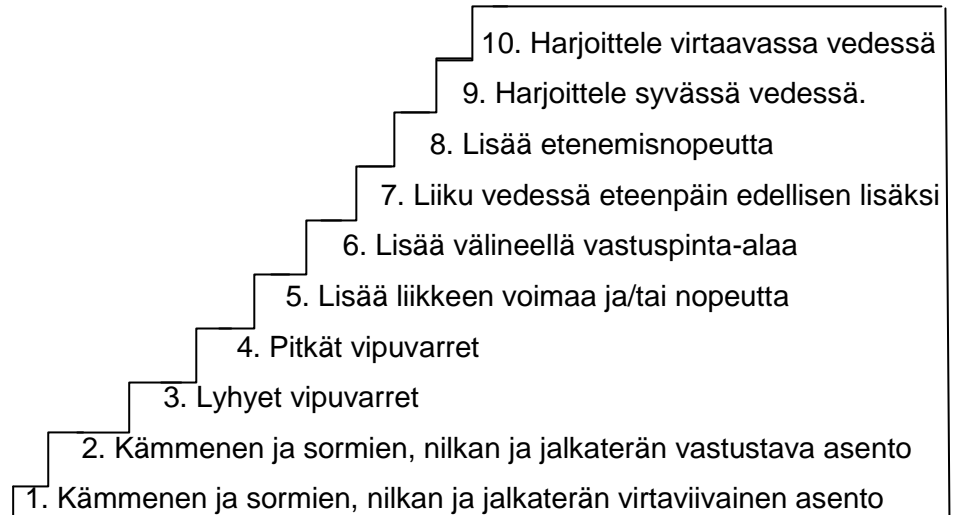
Työntövoima syntyy pääasiassa käsien ja jalkojen liikkeillä ja se on jumppaajaa eteenpäin vievä voima. Liikkeet vedessä on suunnattava päinvastaiseen suuntaan, kun haluaa päästä vedessä eteenpäin eli tässä tapauksessa taaksepäin. Vesijumpan liikkeitä voidaan tehdä haastavimmiksi ja tehokkaimmiksi työntövoiman avulla liikkeen suuntaa muuntelemalla eli liikkumalla eri suuntiin sivulta sivulle, eteen ja taakse tai piirissä suuntaa vaihtelemalla. Suunnanmuutoksissa on haastavampaa säilyttää tasapaino ja hyvä vartalon linja, ja tämä on myös työntövoiman aikaansaannosta. (Syrjänen 2008, 18.)

Kaikki sellaiset kappaleet kelluvat, joilla on vettä pienempi tiheys (Toivonen ym. 2014, 21). Ihmisen kelluvuuteen vedessä vaikuttaa painovoima ja noste. Vesi kelluttaa sitä paremmin, mitä suolaisempaa ja tiheämpää se on. Rasvakudoksen tiheys on pienempi kuin lihaksen, minkä vuoksi naiset kelluvat myös miehiä paremmin, koska naisilla on yleensä vähemmän lihasmassaa kuin miehillä. (Keskinen 2011, 105.) Eli runsaasti rasvakudosta ja vähän lihasmassaa omaavat henkilöt kelluvat hyvin, toisin kuin lihaksikkaat tai spastiset henkilöt (Toivonen ym. 2014, 21).

Vesijumpan tärkein väline on veden vastus (Suomen Uimaliitto & Suomen Voimisteluliitto 2012, 16). Veden tiheys, viskositeetti, turbulenssi, liikenopeus, veden virtaus ja raajan pinta-ala muodostavat yhdessä veden vastuksen (Toivonen ym. 2004, 21). Vesi on 770 kertaa ilmaa tiheämpää ja veden vastus johtuu veden tiheydestä (Anttila 2008, 144–145). Vesi vastustaa myös liikettä molemmissa suunnissa. Veden noste eliminoi maan vetovoiman useimmissa liikkeissä, mutta veden tiheys saa vedessä aikaan liikevastusta. (Anttila 2003, 144.)

Vedessä vastus on yhdeksänkertainen kuivalla maalla liikkumiseen verrattuna. Vastuksen määrään vaikuttaa vartalon ja raajojen asento ja liikesuunta, ja näitä ominaisuuksia hyödyntämällä harjoitteluun saa lisää tehokkuutta. (Durchman & Jokitalo 2004, 13.) Veden vastus myös pehmentää suorituksia, se estää liian rajut niveleen kohdistuvat rasitukset. Vastuksen suuruuteen vaikuttavat nopeus, työskentelypinta-ala, liikkuminen sekä vipuvarret. (Suomen Uimaliitto & Suomen Voimisteluliitto 2012, 16.) Etenemisvastus on sitä suurempi, mitä suurempi on vesivoimistelijan vettä edellään työntävä pinta-ala. Liikkeen nopeudella on myös vaikutusta etenemisvastukseen. Käsien, jalkojen ja joskus vartalonkin veto- ja työntöpintojen avulla pyritään aikaansaamaan liikkeeseen harjoitustehoa. Kun kämmenien, sormien, nilkkojen ja jalkaterän asento on vettä vastustava, on vedessä liikkuminen tehokkaampaa kuin samojen raajojen asentojen ollessa virtaviivainen. Kun vastustavaan asentoon lisätään vielä pitkät vipuvarret, lisätään

nopeutta tai voimaa, liikutaan eteenpäin ja harjotellaan syvässä vedessä, nousee vedenvastus entisestään ja harjoittelusta tulee haastavampaa. Myös erilaisilla välineillä pystytään lisäämään vastusta. (Kuvio 2.) Harjoittelusta voidaan tehdä erittäin tehokasta veden vastuksen, nopeuden, vipuvarren ja vastus-pinta-alan vaihteluilla. (Anttila 2003, 145.)



Kuvio 2. Veden vastuksen lisääminen progressiivisesti (Anttila 2003,145)

4 Vesijumpan ohjaaminen

Perustehtävänä vesijumpanohjaajalla on tiedon jakaminen ja turvallisuudesta huolehtiminen (Suomen uimaliitto & Suomen voimisteluliitto 2012, 23). Maalla ja vedessä ohjaamiseen pätee samat periaatteet ja ohjeet, mutta vedessä ryhmän koko vaikuttaa paljon enemmän kuin kuivalla maalla ohjatessa, minimitila on noin 2m² per jumppaaja. Ahtaassa altaassa on epämiellyttävä jumpata, kun pitää koko ajan varoa osumasta vierustoveriin. Tunnin suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon veden lämpötila, jumppaajien ikä sekä heidän kuntotasonsa. Intensiiteettiä ja koreografiaa on hyvä lisätä vähitellen. (Raivio 1983, 24.)

Vesijumpan ohjaamisessa ohjaajan on osattava ottaa sellaisia asioita huomioon, joita maalla ohjatessa ei tarvitse ajatella. Jumppaajien kannalta tärkeää on myös kehittää liikesarjat helpommasta liikkeestä vaikeaan, jonka avulla he voivat keskittyä itse liikkeeseen ja muistavat paremmin kyseisen liikkeen. (Suomen Uimaliitto & Suomen Voimisteluliitto 2012, 24.) Ohjaajan on osattava tietynlaisena asiantuntijana asettaa sellaisia päämääriä jumpassa, joita asiakas ei ehkä osaa ottaa huomioon, mutta jotka myös ovat tukemassa ihmisen kuntoa ja hyvinvointia. Ohjaaja keskustelee jumppaajien kanssa sisällön perusteista sekä liikkeiden vaikutuksista ja hänen omien tavoitteidensa on hyvä pohjautua ryhmän odotuksiin. (Tuominen & Tuominen 1983, 18.)

Vesijumpassa näyttöjen merkitys korostuu, koska asiakkaat seuraavat opettajan näyttöjä tarkkaan. Ohjaajan on tärkeää ylläpitää oikea vartalon linjaus, hyvä aloitusasento, tarkat ja kontrolloidut liikkeet ja oikea suoritustempo läpi tunnin riippumatta siitä, ohjaako altaan reunalla tai altaassa. Ohjaajan on myös tärkeää ohjeistaa asiakkaita oikeisiin tekniikoihin ja asentoihin. Ohjeet on hyvä antaa positiivisen kautta, esimerkiksi ”jännitä vatsalihakset ja suorista selkä” mieluummin kuin ”älä pyöristä selkääsi”. Parhaan mahdollisen vaikutuksen aikaansaamiseksi, ohjaajan on hyvä käyttää sekä verbaalista että visuaalista ohjaamista. (Aquatic Exercise Association 2010, 140.)

Verbaalisen ja non-verbaalisen ohjaamisen hallitseminen on tärkeää vesijumpassa. Eleet, ilmeet, näyttö ja käsimerkit kuuluvat non-verbaaliseen ohjaamiseen. Selkeät, huolelliset näytöt ovat yksi tärkeimmistä asioista vesijumpaa ohjatessa niin asiakkaiden kuin oman äänensä säästämisen kannalta. Ohjatessa kannattaa käyttää myös apuvälineitä esimerkiksi tuolia ja kaidetta, ne havainnollistavat liikkeitä hyvin. (Suomen Uimaliitto & Suomen Voimisteluliitto 2012, 23.)

Paras paikka ohjaamiseen on altaan reuna. Altaan reunalta jumppaajat näkevät ohjaajan parhaiten ja ohjaaja näkee kaikki ohjattavansa, jolloin jumppaaminen on turvallisempaa. (Shewchuk 2004, 54-55.) Asiakkaat näkevät ohjaajan koko vartalon, joten ohjaaja voi hyväksikäyttää visuaalista ohjeistusta ylä- ja alavartalon näytöillä. Altaan reunalta asiakkaat myös usein kuulevat ohjaajan paremmin kuin altaasta ja musiikin vaihtaminen ja säätäminen on helpompaa altaan reunalta käsin. Ohjaajan kannattaa käyttää apuna portaita, kaiteita ja tuoleja liikkeiden näytöissä. Altaan reuna on yleensä hyvin liukas, joten ohjaajan kannattaa käyttää liukumatonta mattoa jalkojensa alla tai hyviä kenkiä, jotka estävät liukastumisen. (Aquatic Exercise Association 2010, 148.)

4.1 Kohderyhmät vesijumpan ohjaamisessa

Kuten aiemmin todettiin, vesijumppa sopii lähes kaikille ikään, kokoon tai sukupuoleen katsomatta. Vesijumppa tarjoaa haastetta niin ensikertalaisille kuin hyväkuntoisillekin. Yksittäisen ryhmän tulisi kuitenkin olla mahdollisimman homogeeninen, jotta ryhmäläiset saisivat mahdollisimman paljon vesiliikunnasta irti ja olisi helppo löytää yhteiset sisällöt ja tavoitteet vesijumpassa. Ohjaajankin on tällöin helpompi toimia tavoitteellisemmin. (Syrjänen 2008, 28.) Varsinkin erityisryhmille on hyvä olla omat ryhmänsä. Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa sellaisille henkilöille, joilla on sairauden, vamman, tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Tähän kohderyhmään kuuluvat pitkäaikaissairaat, kehitysvammaiset sekä yli 65-vuotiaat. (Liikuntatieteellinen seura 2012.)

Vesivoimistelu sopii hyvin ihmisille, jotka sairastavat jotakin pitkäaikaissairauksia kuten reumaa, tuki- ja liikuntaelinsairauksia, sydänsairauksia tai hengityssairauksia (Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy). Liitteessä 2 on kuvattu eri kohderyhmiä sekä sitä, mitä heitä ohjattaessa tulee ottaa huomioon. Esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksia sairastavia ihmisiä ohjattaessa on tärkeää muistaa pitkät alkua- ja loppuverryttelyt. Tälle kohderyhmälle ei myöskään suositella isometrisiä ja staattisia harjoituksia. Tavoitteena olisi sydämen- ja verenkiertoelimistön kunnon kohottaminen ja säilyttäminen sekä oman suporituskyvyn rajojen tunnistaminen. (Liite 2.) Erityisryhmiä ohjattaessa tavanomaisia liikkeitä, leikkejä ja menetelmiä joutuu soveltamaan tilanteen mukaan. Ohjaajalla on näin ollen hyvä olla tietoa ja taitoa, miten soveltaa perusasioita ryhmän tai henkilön mukaan ja mitä asioita on hyvä ottaa ohjauksessa huomioon kunkin kohderyhmän kohdalla. Erityisryhmää ohjaamaan aloittaessa on hyvä ottaa selvää ryhmän perusongelmista: miten tunnistaa mahdolliset kohtaukset ja ennakoivat oireet, millaiset olosuhteet ovat ryhmälle ihanteelliset, miten toimia mahdollisten sairaskohtausten sattuessa, millaista

ensiapua antaa ja millaisia lääkkeitä asiakkaalla on käytettävissä. (Suomen Uimaliitto Suomen Voimistelu & 2012, 40-41.)

Mikäli mahdollista, henkilöt kannattaa jakaa liikuntaryhmiin toimintakyvyn mukaisesti. Ryhmäläisten toimintakykyyn liittyvät tekijät asettavat eniten rajoituksia ryhmän toiminnalle ja sen onnistumiselle. Esimerkiksi ikääntyessä erilaisten kehossa tapahtuvien muutosten hyväksyminen voi olla yksilölle vaikeaa. Myönteiset liikuntakokemukset sekä sosiaaliset kanssakäymiset liikunnan parissa ovat tärkeitä tavoitteita ikääntyvien liikunnassa. (Ruuskanen 1997, 145–146.) Ikääntyvien vesijumpassa on tärkeää toimintakyvyn ylläpitäminen, liikeratojen sekä laajuuksien ylläpitäminen (Liite 2).

Nivelreuma on yleinen sairaus. Noin 2 500 ihmistä sairastuu Suomessa nivelreumaan. Nivelreumaa sairastaville ihmisille sopivin liikuntamuoto on vesiliikunta, koska se ei rasita niveliä. Asiakkaille on hyvä korosta ohjatessa, että liike ei saa tuottaa kipuja. (Suomen Uimaliitto & Suomen Voimisteluliitto 2012, 49.) Vesijumpan tavoitteena olisikin nivelreumasta kärsivälle kipujen lievittäminen sekä nivelliikkuvuuden lisääminen ja ylläpitäminen. (Liite 2)

4.2 Turvallisuus vesijumpassa

Lähes kaikki aktiviteetit elämässä sisältävät vaaratekijöitä. Kuivalla maalla liikkuesssa on kuitenkin suurempi loukkaantumisen riski kuin vedessä liikkuesssa. (Baum 1998, 32.) Vaarojen tiedostaminen, tunnistaminen ja systemaattinen välttäminen tekevät harrastuksesta kohtuullisen turvallisen (Anttila 2002, 55). Vesijumpassa ohjaaja ohjaa omalla esimerkillään asiakkaita liikkumaan turvallisesti, näyttämällä oikeat suoritustekniikat sekä korjaamalla virheet. Turvallisuuden kannalta on myös tärkeää, että ohjaaja on pelastus- ja ensiaputaitoinen ja että hän myös ylläpitää näitä taitojaan. (Suomen Uimaliitto & Suomen Voimisteluliitto 2012, 52.)

Ohjaaja on vastuussa ohjelmien turvallisuudesta sekä liikkeiden turvallisesti suorittamisesta. Ohjaajan ja jumppaajien on hyvä olla tietoisia vesijumpaan liittyvistä vaaratekijöistä ja ohjaajan on hyvä selvittää ryhmäläisille myös yhteiset ja uimahallin säännöt, ettei vahinkoja pääsisi tapahtumaan. Oman kehon ja voinnin tarkkailun korostaminen asiakkaille tuo turvallisuutta vesijumpaan. Jos suoritus alkaa rasittaa liikaa tai tuntuu epämukavalta, aiheuttaa kipuja, suoritus on keskeytettävä tai keksittävä jokin korvaava liike. (Syrjänen 2008, 75–76.) Kuten muussakin kuntoliikunnassa, vesijumppaaminen sairaana aiheuttaa yleensä enemmän haittaa kuin hyötyä. Vesijumppaa tulisi Raivion mukaan (1983, 30) välttää silloin, kun jumppaajalla on

kuumetta tai flunssaa, runsaat kuukautiset, vaikea sydänvika, virtsarakontulehdus tai munuaissairauksia. Tarttuvat ihosairaudet, korkea verenpaine, voimakas infektiokerkyys, krapula, humala, avoimet haavat, täit, kihomadot tai vaikea suolen ja rakon pidätyskyvyttömyys ovat myös esteenä veteen tulemiselle. (Toivonen ym. 2004, 38.) Myös hallitsematon epilepsia voi olla esteenä vesijumpan harrastamiselle (Liite 2).

Grönlundin mukaan (2007, 6) 15–64-vuotiaista suomalaisista noin 66 prosenttia on uimataitoisia. Vesijumpassa uimataito ei kuitenkaan ole välttämätön, vaan se voi olla alku uimataidon oppimiselle. Ohjaajan tiedossa on kuitenkin hyvä olla jumppaajien sairaudet, varsinkin erilaiset kohtaukset. Jos ihmisellä on esimerkiksi epilepsia, pitää turvallisuus olla hyvin varmistettu esimerkiksi turvahenkilön läsnäolon myötä ja ohjaajan tulee olla tietoinen ja huomioida tämä ohjauksessa. Vesijumppaajia on hyvä myös muistuttaa siitä, että vedessä väsyminen ei tunnu samalta kuin maalla liikuttaessa, minkä vuoksi vedessä liikkumisen helppous voi olla harhaanjohtavaa, kun hikoilukaan ei ole kertomassa harjoituksen tehokkuudesta. (Tuominen & Tuominen 1983, 26.)

4.3 Eriyttäminen

Taidon oppimisen harjoitteluvaiheessa, oli kyseessä sitten sivupotkusta tai kaiteelle punnertamisesta, oppijat ovat osaamisessaan eri tasoilla, minkä vuoksi harjoittelu tulee organisoida niin, että heillä on mahdollisuus edetä harjoittelussa omien taitotasojensa mukaan. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi ympäristöä tai oppimistehtävää helpottamalla tai vaikeuttamalla. Taitotason mukaiset harjoitteet motivoivat jumppaajia harjoittelemaan ja tämä taas puolestaan lisää toimintaa oppimisympäristössä. Kun ohjaaja tiedostaa, mistä opittava taito rakentuu, hänen on helppo kehittää kyseistä taitoa tukevia harjoituksia. Koska oppijat tekevät oman taitotasonsa mukaisia harjoitteita, harjoitteluympäristöstä löytyy hyvin monenlaista ja -tasoista toimintaa. (Jaakkola 2010, 176–177.) Heikompikuntoiset liikkujat voivat eri keinoilla vähentää esimerkiksi vastusta ja pysyvät näin samassa suoritustempossa muiden kanssa. Rasittavuutta puolestaan voidaan vähentää liikelaajuutta tai suoritusnopeutta pienentämällä. (Tuominen & Tuominen 1983, 24.)

Ohjaajan ei pidä olettaa, että kaikilla ryhmäläisillä on samanlainen kunto kuin itsellä on. Eikä pidä myöskään olettaa, että jumpan pitäisi olla pehmeä ja hidastempoinen, jos asiakkaat ovat vanhempia ihmisiä. Jumppaajien observointi on tärkeää läpi tunnin, että ohjaaja näkee, mihin he pystyvät ja millainen heidän kuntotasonsa on. Ohjaajalla on hyvä olla perusliikkeestä tehokkaampi sekä helpompi versio niitä kaipaaville. (Alexander 2011, 11.) Jumppaajat pystyvät löytämään itselleen sopivan vastuksen vedessä, jos ohjaaja

tarjoaa liikkeistä vaihtoehtoja, miten tehdä liike hitaammin tai vähemmällä vastuksella (Sanders 2000, 178). Jumppaaja voi itse valita liikenopeuden, käsiliikkeet, liikelaajuuden ja liikkumistasot joita käyttää. Ohjaajan on tärkeää myös korostaa, että jokainen tekee liikkeet omien voimavarojensa ja oman taitotasonsa mukaan. (Syrjänen 2008, 62.)

4.4 Motivaatio ja motivointi

Robertsin mukaan (2012, teoksessa Liukkonen & Jaakkola 2013, 145) motivaatio suuntaa käytöstämme. Se toimii ikään kuin energian lähteenä, joka saa meidät toimimaan tietyllä innokkuudella. Motivaatio ilmenee ihmisessä toiminnan voimakkuutena, tehtävien valintana sekä pysyvyytenä. Painonhallinta, ulkonäön paraneminen, ystävien tapaaminen sekä elämysten, virkistysten ja ilon kokemukset motivoivat aikuisia liikuntaharrastusten pariin (Hirvensalo & Häyrynen 2007, 66).

Telama (1986, teoksessa Hirvensalo & Häyrynen 2007, 67) esittää, että aikuisen liikuntaharrastuksen pohjalla vaikuttaa yleismotivaatio, joka on pysyväluonteista motivaatiota ja lopulliseen toteutumiseen vaikuttava motivaatio, tilannemotivaatio. Pienet esteet eivät tule harrastuksen tielle, jos ihmisellä on vahva yleismotivaatio. Oppija tarvitsee palautetta yrittämisestä, omasta kehityksestään, yhteistyöstä ja suorituksesta luodakseen sisäisen liikuntamotivaation. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että toimintaan osallistutaan ensisijaisesti sen itsensä vuoksi ilman pakotteita, jotka tulevat ulkoa päin. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 152.)

Ohjaajan on hyvä antaa ohjeet positiivisessa mielessä ja sanoa ääneen myös oikeat ja hyvät suoritukset. Oikeisiin liikkeisiin kannustaminen vain motivoi asiakasta. (Tuominen & Tuominen 1983, 25.) Jumppaaja motivoi myös se, että ohjaaja muistaa kurssilaisten etunimet ja käyttää niitä. se samalla luo myös turvallisuuden tunnetta. Palautteen avulla ohjaaja kannustaa asiakkaita jatkamaan harjoittelua ja oppimaan uutta. (Grönlund 2006, 2.) Positiivinen palaute on mitä parhain motivointikeino, ja jumppaaja kykenee tietoisesti käyttämään fyysisiä ja psyykkisiä voimavarojaan motivaation ollessa voimakas (Syrjänen 2008, 55).

4.5 Palautteenanto ja liikkeiden korjaus

Ohjaajan antamalla palautteella on merkittävä vaikutus motivaatioilmapiiriin muodostumiseen (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 165). Kun ohjaaja antaa ohjeet ja palautteen tehokkaasti, tunti menee sujuvasti ja asiakkaat ovat tietoisia, kuinka liikkeet tehdään ja kuinka niitä kehitellään (Aquatic Exercise Association 2010, 140).

Jumppaajat pystyvät ottamaan vastuun omasta treenistään, kun ohjaaja antaa positiivista, tarkkaa, korjaavaa ja motivoivaa palautetta tunnin aikana (Sanders 2000, 178). Palaute voi olla korjaavaa, toteavaa, arvostavaa tai kuvailevaa. Arvostava palaute voi olla sekä negatiivista että positiivista. Korjaavassa palautteessa keskitetään huomio suorituksen oikeisiin ja puutteellisiin kohtiin ja annetaan parannusehdotuksia. Toteava ja kuvaileva palaute on esimerkiksi päännyökkäys asiakkaalle tai ”Jaksoit!”-kommentti. Palautteen ohjaaja voi antaa sanallisesti, elein tai ilmein, henkilökohtaisesti, osalle ryhmästä tai koko ryhmälle yhteisesti (Suomen Uimaliitto & Suomen Voimisteluliitto).

Asiakkaiden henkilökohtaista korjaamista tulee käyttää harkiten ja hienovaraisesti. Parasta on antaa henkilökohtainen palaute rakentavassa hengessä. Yleiskorjaamisen etuna on se, ettei ohjaajan tarvitse erikseen osoitella liikettä väärin suorittavia. Yleiskorjaamisen aikana voidaan myös jatkaa liikkumista koko ajan. Kun väärä liikesuoritus on korjattu, tulee korjattua liikettä tai liikesarjaa aina harjoittaa ennen seuraavaan liikkeeseen siirtymistä. Musiikki on myös hyvä laittaa pois päältä liikkeiden korjaamisen ajaksi. Jos ohjaaja näkee, että vain pari asiakasta tekee väärin, kannattaa korostaa oikeaa suoritustekniikkaa. (Suomen Uimaliitto & Suomen Voimisteluliitto 2012, 26.) Ohjaajan kehittymisen kannalta on hyvä, jos jumppaajat antavat ohjaajan tunnista myös palautetta (Syrjänen 2008, 55).

5 Projektin tavoite

Työn tarkoituksena oli tuottaa opas, jota aloittelevat vesijumppaohjaajat voisivat hyödyntää omissa ohjauksissaan. Harjulan Setlementin kansalaisopiston työntekijöiden mukaan työlle olisi tulevaisuudessa varmasti tarvetta

Kohderyhmäksi oppaalle valittiin aloittavat vesijumpan ohjaajat, joilla ei ole vesijumpan ohjaamisesta entuudestaan paljoa kokemusta. Oppaan avulla ohjaajat saisivat tietoa perusliikkeistä ja sekä niiden ohjaamisesta. Lyhyen teoriaosuuden avulla ohjaaja saisi käsityksen, miten vesijumppa eroaa kuivalla maalla ohjattavista jumpista ja mitä vesijumppien ohjaamisessa on hyvä ottaa huomioon. Ohjaamisen aloittaminen ja sijaistaminen ei näin ollen olisi niin hankalaa, koska ohjaajalla olisi perustietämystä ohjaamisesta sekä erilaisista liikkeistä ja välineiden käytöstä.

Oppaan tavoitteena on antaa pohjatietoa vesijumpan ohjaamisesta ja ideoita eri liikkeistä, joita ohjaaja voi käyttää apuna rakentaessaan tuntejaan sekä kehitellessään uusia liikkeitä. Näin ollen ohjaajalla olisi tietty pohja, jonka avulla ohjaaja voi kehittää omaa ammattitaitoaan ja ohjaustyyliään.

Valmis opas on tarkoitettu käytettäväksi esimerkiksi eri kansalaisopistoissa tai kuntokeskuksissa, joissa on paljon uusia ohjaajia tai sijaisia vuoden aikana. Opas on tarkoitettu myös kokeneimmille ohjaajille, jotka voivat saada uusia ideoita ja vinkkejä omille tunneilleen.

6 Projektin toteutus

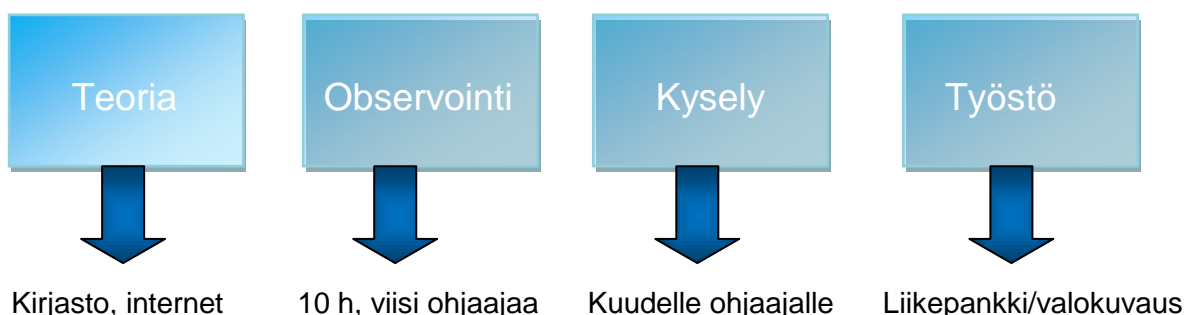
Vesijumppaohjaajille kohdistettua materiaalia vesijumpan perusliikkeistä ja ohjaamisesta on vähän. Harjulan Setlementin liikuntakoordinaattori Kirsi Ojamo kiinnostui aiheesta, sillä myös hän oli huomannut ohjaajille tarkoitettua materiaalia olevan niukasti ja oppaan olevan hyödyllinen esimerkiksi sijaisille, jotka aloittavat ohjaamisen. Tarve opinnäytetyölle oli siis olemassa ja siksi liikepankkia ja opasta päädyttiin suunnittelemaan ja työstämään.

Aihepiirin valmistumisen jälkeen alkoi materiaalin työstö. Aluksi valmistui alustava suunnitelma sisällysluettelosta, itse sisällöstä sekä materiaaleista. Tietoa taustaosaan haettiin eri suomenkielisistä ja englanninkielisistä kirjallisuuslähteistä. Taustaosan työstön ohessa tutustuttiin myös muihin jo olemassa oleviin oppaisiin. Tulevasta oppaasta ei haluttu tehdä vanhojen oppaiden kopioita, vaan kehittää niitä. Teoriaosuuden työstön ohessa Harjulan Setlementin vesijumppaohjaajien observoinneista kerättiin myös tietoa oppaaseen. Observointitunteja oli yhteensä kymmenen, viiden eri ohjaajan ohjaamina, joista jokainen tunti kesti 45 minuuttia. Tunneilla tarkkailtiin ohjaajan roolia, kuinka hän ohjaa ryhmää, demostroii liikkeitä sekä mitä liikkeitä, välineitä ja musiikkia hän käyttää ohjauksissaan ja kuinka palautetta ja korjauksia annetaan.

Alkusuksystä 2014 teetätettiin kysely Harjulan Setlementin kolmelle ja Joensuun kansalaisopiston kolmelle vesijumppaohjaajalle, jotta saataisiin tietoa siitä, mitä liikkeitä he käyttävät tunneillaan, millainen heidän tuntirakenteensa on, millaisia välineitä he käyttävät ja mielipiteitä ja toiveita oppaan ulkoasuun ja sisältöön liittyen. Oppaaseen haluttiin myös ottaa pari välinettä. Kyselyn perusteella välineiksi valikoitui lötköpötkö, hymynaamat ja frisbee. Välineiden valintaan vaikutti myös se, että ne löytyisivät myös mahdollisimman monesta uimahalleista.

Oppaan teoriaosuus valikoitui pitkälti kyselyn pohjalta. Kyselyssä kartoitettiin mitkä asiat ohjaajien mielestä ovat tärkeimpiä vesijumppaohjatessa ja mitä asioita he olisivat halunneet tietää ennen omia ohjaustuntejaan. Oppaaseen haluttiin nostaa ohjaamisen kannalta olennaisemmat asiat, joista ohjaaja hyötyisi eniten.

Seuraava kuvio havainnollistaa työn etenemistä.



Kuvio 3. Työn eteneminen

6.1 Liikepankin työstäminen

Oppaan sisältöä ja liikepankkia lähdettiin työstämään observointien ja kyselyn aikana. Lisätietoa vesijumpasta haettiin eri lähteistä ja tietoa liikkeistä haettiin muiden vesijumppaohjaajien tunneilta. Kun teoriapohjaa oli enemmän, aloitettiin liikepankin työstö. Liikepankkia suunniteltaessa pohdittiin, mitkä liikkeet olisivat tarpeellisia oppaaseen. Tavoitteena oli kuitenkin valikoida perusliikkeitä, josta ohjaajan olisi hyvä lähteä liikkeelle. Välineet rajattiin kolmeen välineeseen, koska muuten oppaasta olisi tullut liian laaja ja sekava.

Liikkeiden jaottelua pohdittiin tarkkaan. Liikkeitä ei haluttu laittaa vain pitkäksi listaksi jotta jaottelu olisi mielekkäämpää. Jaottelussa päädyttiin alkulämmittely, sykkeennostatus, lihaskunto ja välineillä tehtäviin osioihin. Liikepankin kuvat otettiin Harjulan Settlementin allasosastolla. Kuvausta harjoiteltiin ensin ja testattiin millaisia kuvia tilassa saisi sekä kuinka laadukkaita niistä saataisiin. Osa liikkeistä otettiin myös veden alla havainnollistamaan oikeaa liikerataa. Alkulämmittelyliikkeet kuvattiin ensimmäisenä ja sitten sykkeennostatus, lihaskuntoliikkeet ja viimeisenä välineillä tehtävät. Nämä kuvattiin kyselyn toteuttamisen jälkeen, koska haluttiin saada perusteluja liikkeille ja välineille, että välineet ja liikkeet eivät pohjautuisi vain yhden ihmisen mielipiteisiin ja valintoihin.

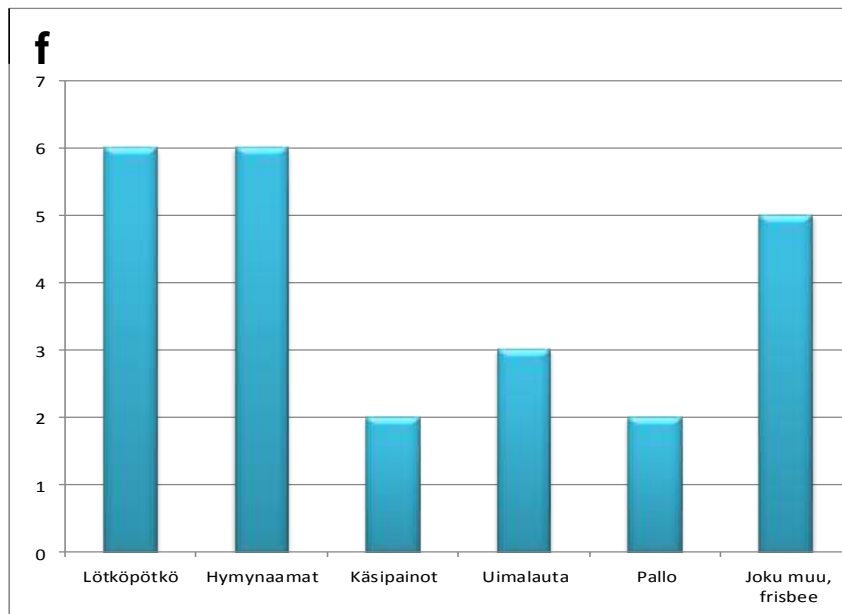
6.2 Kysely vesijumppaohjaajille

Harjulan Settlementin ja Joensuun seudun kansalaisopiston vesijumppaohjaajille toteutettiin kysely alkusyksystä 2014. Kyselyssä kartoitettiin ohjaajien suosikkiliikkeitä ja välineitä, heidän tuntirakennettaan ohjauksissaan ja vaikuttaako kohderyhmä tunnin

suunnitteluun, mikä heille on ollut haastavinta omissa ohjauksissa sekä millaisia toiveita tai ideoita heillä olisi oppaan suhteen. Kysely lähetettiin Harjulan Setlementin vesijumpan ohjaajille, joista kolme vastasi kyselyyn. Pienen vastaajamäärän vuoksi lähetin kyselyn myös Joensuun seudun kansalaisopiston kolmelle ohjaajalle, jotka vastasivat mielellään. Kyselyssä kartoitettiin myös eri kohderyhmien ja yleisesti vesijumpan ohjaamisessa huomioonotettavia seikkoja, sekä pyydettiin ohjaajia antamaan vapaa sanansa oppaan sisältöön sekä ulkoasuun liittyen. Vastaajia oli yhteensä kuusi kappaletta ja kaikki vastaajista olivat naisia.

6.3 Tutkimustulokset

Ensimmäisessä kysymyksessä kartoitettiin suosikkiliikkeitä ja 5/6 vastaajista vastasi erilaisten hyppyjen ja juoksuvariaatioiden olevan heidän suosikkiliikkeitään. Toisessa kysymyksessä kartoitettiin ohjaajien käyttämiä välineitä, ja lähes kaikki ohjaajat ilmoittivat käyttävänsä lötköpötköä, hymynaamoja ja frisbeetä vesijumpissaan. (Kuvio 4). Vain kaksi vastanneista käytti käsipainoja ohjauksissaan. Uimalautoja ja palloja käytti vain harva ohjaajista.



Kuvio 4. Ohjaajien käyttämät välineet vesijumpissaan (n=6).

Kolmas kysymys liittyi ohjaajien omiin kokemuksiin siitä, mitä he olisivat halunneet tietää ennen omaa ensimmäistä vesijumppaohjaustuntia. Liikkeiden testaaminen vedessä sekä valmiiden liikepankkien/liikkeiden ja tuntisuunnitelmien tarve. Tuntirakenne ohjaajien tunneilla oli lähes samankaltainen. Kaikilla ohjaajilla oli alkulämmittely, aerobinen/lihaskunto-osuus sekä loppuverryttely.

Viisi kuudesta vastaajasta ohjasi senioriryhmiä. Kyseistä kohderyhmää ohjatessa tulisi ohjaajien mielestä ottaa huomioon erityisesti sosiaalinen vuorovaikutus ja vaihtoehtoliikkeet. Puolet vastaajista ohjasi TYKY-ryhmiä ja ilo ja virkistys koettiin tärkeänä tätä kohderyhmää ohjatessa. Hydrobic-ryhmiä ohjatessa tärkeäksi nousi tehokkuus sekä se, että hydrobicin tulisi olla tehokkaampaa kuin normaali vesijumppa. Sekaryhmien ohjaamisessa ei nähty niinkään huomioonotettavia asioita. Vesijumpparyhmien ohjaamisessa kaikki ohjaajat näkivät tärkeäksi vaihtoehtojen tarjoamisen, turvallisuusnäkökulman sekä sen, ettei jumppaajille tulisi vedessä kylmä.

Liikkeiden erilaisuus maalla ja vedessä nähtiin ylivoimaisesti suurimpana erona (5/6). Kaikki ohjaajat toivoivat selkeitä kuvia ja liikkeitä sekä niiden suoritusohjeita sekä pari mallituntia. Puolet ohjaajista toivoi oppaan pääpainon olevan liikepankissa eikä niinkään teoriassa. Yhteenvetona voidaan todeta, että oppaasta toivottiin selkeää, kuvallista liikepankkia valmiine tuntisuunnitelmineen ja kuvineen. Vastaajat olivat hyvin yksimielisiä myös suosikkivälineiden kohdalla: lötköpötköjä ja hymynaamoja käytettiin tunneilla eniten ja frisbeen käyttö oli myös suosittua.

7 Vesijumppaohjaajan opas

Vesijumppaohjaajille laadittua kyselyä hyödynnettiin oppaaseen tulevien välineiden, liikkeiden, teoriaosuuden ja ohjaajilta tulleiden toiveiden ja ideoiden pohjalta. Välineiksi valikoitui lötköpötkö, hymynaamat sekä frisbee. Ohjaajat toivoivat valmiita tuntisuunnitelmia ja kuvallista liikepankkia suoritusohjeineen. Observoinnin avulla saatiin hyviä liikeideoita oppaaseen, nähtiin kuinka ohjaajien tunnit etenevät sekä miten he ohjaavat tuntejaan. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi 57-sivuinen ”Aloittavan vesijumppaohjaajan opas”. Oppaassa on yhteensä 55 erilaista liikettä.

Opas koostuu yhteensä kolmesta osasta. (Kuvio 5). Ensimmäinen osa koostuu lyhyestä teoriaosuudesta, jossa on käsitelty vesijumpan kannalta olennaisia asioita. Teoriaosuudessa käsitellään vesijumppatuntien suunnittelua ja toteutusta, musiikin käyttöä, ohjeiden antoa sekä liikkeiden näyttöjä. Kyselyssä ohjaajat toivoivat teoriaosuudesta lyhyttä ja napakkaa, siksi pääpaino on liikepankissa.

Toinen osio koostuu vesijumpan tuntirakenteesta, jossa on yleistä tietoa vesijumppatuntien etenemisestä sekä kaksi mallituntiesimerkkiä. Molemmat tunnit ovat kestoltaan 45 minuuttia. Ensimmäinen tuntiesimerkki on ilman välineitä suoritettava vesijumppatunti ja toinen on esimerkki kiertoarjoittelutunnista. Kummatkin mallituntiesimerkit on testattu asiakkailta. Mallitunneiksi on valittu kaikista toimivimmat ja eniten hyvää palautetta saaneet tunnit. Kaikki liikkeet esimerkkituntisuunnitelmista löytyvät myös liikepankista, joten ohjaajan on helppo löytää liikkeistä suoritusohjeet ja kuvat.

Kolmas osio on itse liikepankki. Liikepankki on jaoteltu alkulämmittely-, sykkeennostatus-, lihaskuntoliikkeisiin sekä kolmella eri välineillä tehtäviin liikkeisiin. Liikkeet on kuvattu yhden, kahden tai kolmen kuvan kuvasarjana. Kaikki liikkeet on testattu vedessä sekä asiakkailta ja ne on myös koettu toimiviksi liikkeiksi vesijumppatunneilla. Osa liikkeistä on haastavempia kuin toiset, joten ohjaajan on hyvä myös pohtia, sopiiko liike millekin kohderyhmälle. Ohjaajan olisi hyvä käydä itse testaamassa valikoidut liikkeet vedessä ennen ohjaamista, jotta voisi myös kehittää helponnettuja ja haastavempia liikkeitä perusliikkeen ympärille. Liikkeet sisältävät myös suoritusohjeet, jotta ohjaaja tietää kuinka liike suoritetaan oikein. Lihaskunto-liikkeisiin on merkitty myös kohdistuslihas. Alkulämmittely ja sykkeennostatusliikkeisiin niitä ei ole tietoisesti laitettu, koska liikkeet on tarkoitettu isoille lihasryhmille ja kohdistumaan koko kehoon. Osassa liikkeissä on myös tarjottu vaihtoehtoinen suoritus tapa. Kaikki asiakkaat eivät pysty esimerkiksi punnertamaan suorille käsille kaiteen päälle, joten ohjaajan on hyvä tarjota vaihtoehtoja tunneilla.

Teoriaosuus	Tuntirakenne	Liikepankki
<ul style="list-style-type: none"> - Tunnin suunnittelu - Ohjaamisen periaatteet - Näytöt vesijumpassa - Musiikin käyttö - Välineet vesijumpassa - kannustus, motivointi, liikkeiden korjaaminen - Hyvän ohjaajan tunnusmerkit 	<ul style="list-style-type: none"> - Mallitunnit - Vesijumppa ilman välineitä - Vesijumppa kiertoharjoitteluna 	<ul style="list-style-type: none"> - Lämmittelyliikkeet -Sykkeennostatusliikkeet - Lihaskuntoliikkeet <i>Välineillä tehtävät liikkeet</i> - Lötköpötö - Hymynaamat - Frisbee

Kuvio 5. Aloittavan vesijumppaohjaajan oppaan sisältö

Alkulämmittelyliikkeisiin on valikoitu suurten lihasryhmiä lämmittäviä perusliikkeitä. Kaikkia oppaan liikkeitä on mahdollista käyttää myös muissa kategorioissa. Esimerkiksi sammakkohyppy, joka on alkulämmittelyliikkeissä, soveltuu myös sykkeennostatusliikkeeksi, jos sen suoritustempoa nopeutetaan. Ohjaaja voi itse soveltaa liikkeitä mielensä mukaan. Sykkeennostatusliikkeisiin on valikoitu liikkeitä, joilla on helppo saada sykettä ylös. Nämä liikkeet yhdessä lihaskuntoliikkeiden kanssa kuuluvat tehosioon. Sykkeennostatus ja lihaskuntoliikkeitä voi olla tunnin aikana sekaisin, eli välillä nostatetaan sykettä ja välillä tehdään lihaskuntoliikkeitä. Lihaskuntoliikkeisiin on valikoitu liikkeitä, joita pystyy suorittamaan kaiteella sekä ilman kaidetta. Liikkeisiin on merkitty myös kohdistuslihas.

8 Pohdinta

Tässä produktiivisessa opinnäytetyössä saatiin aikaiseksi kyselyn ja observoinnin pohjalta opas, joka soveltuu aloitteleville sekä kokeneemmillekin vesijumpanohjaajille. Opas tehtiin yhteistyössä Harjulan Setlementin kanssa. Oppaan tavoitteena on antaa aloitteleville ohjaajille työkalu, jonka avulla he voivat kehittää itseään ohjaajana sekä oppia uutta vesijumpan ohjaamisesta.

Kuvien valitseminen, muokkaaminen, suoritusohjeiden kirjoittaminen ja oppaan kokoaminen osoittautui koko projektin työläimmäksi vaiheeksi. Oppaan sommittelussa oli huomioitava se, miten liikepankkia olisi mahdollisimman helppo lukea ja että se olisi tasapainoinen ja yhdenmukainen kokonaisuus. Kuvia oli vaikea laittaa täysin samankokoisiksi, koska liikkeet koostuivat joko kolmesta, kahdesta tai yhdestä kuvasta. Oli myös todella työlästä saada kuvat ja tekstit oikeille paikoille, koska aina kun syntyi lisää tekstiä, kuvat liikkuvat eri sivuille ja eivät enää olleet kohdillaan. Myös mallituntien suunnittelussa kului paljon aikaa. Liikkeiden suoritusohjeet tuli olla myös lyhyet ja ytimekkäät ja kirjoitettu samalla tavalla. Liikkeet kuvattiin iPad-tabletilla sekä järjestelmäkameralla. Järjestelmäkameralla kuvista tuli tarkempia, mutta kuvia jouduttiin kuitenkin pienentämään niin, että kaksi liikettä mahtuisi yhdelle sivuille, joten eroa ei juuri huomannut kuvien tarkkuudessa.

Haasteena työn toteuttamiselle toi myös suppea taustaosa. Vesijumpan ohjaamisen näkökulmasta teoriaa oli vähän. Paljon löytyi tietoa veden ominaisuuksista, mutta ei ohjaamisesta, liikkeistä ja tuntien etenemisestä. Jos käyttökelpoista materiaalia löytyi, se oli usein englanniksi, joten tekstin ja sanojen kääntäminen englannista suomeksi toi myös haastetta kirjoittamiseen. Kysely ja observointi toimivat kuitenkin hyvänä tietopohjana, koska kyseessä oli paljon ohjanneet vesijumpanohjaajat. Näin perustelut liikkeille, välineille ja teoriaosuudelle eivät olleet vain yhden ihmisen päättämiä.

Vesijumppaan on olemassa todella paljon erilaisia liikkeitä. Liikepankkia kootessa hankaluuksia tuotti liikkeiden jaottelu, koska useaa liikkeistä voi käyttää sekä alkulämmittelyssä, sykkeennostatuksessa sekä lihaskuntoliikkeenä. Kaikki liikkeet piti myös testata ensin vedessä, jotta oppaaseen tulisi valittua liikkeitä, jotka myös oikeasti toimivat. Liikkeiden valikoimisessa meni siis paljon aikaa, koska ei ollut kannattavaa valita kaikkia mahdollisia liikkeitä oppaaseen, vaan keskittyä perusliikkeisiin ja päättää, mitkä liikkeistä soveltuu mihinkin osioon parhaiten. Oppaaseen valikoitiin liikkeitä, joita ohjaajat käyttivät usein observointitunneilla ja jotka näyttivät olevan asiakkaiden mieleen. Tässä kohtaan olisi ollut hyvä haastatella vaikka paria asiakasta ja kysyä heidän mielipidettään

parhimmista liikkeistä. Aikatauluongelmat ja sopiva tiedonkeruumenetelmä osottautuivat tässä tilanteessa haasteeksi, joten asiakkaita ei käytetty tässä työssä tietolähteenä.

Produktin kohderyhmänä olivat ohjaajat, jotka ovat vasta aloittamassa ohjaamaan vesijumppia ja joiden tietotaso liikkeistä voi olla alussa vähäinen. Turhan vaikeat liikkeet päätettiin karsia pois ja keskittyä sellaisiin liikkeisiin, jotka ohjaaja ymmärtäisi ja joista olisi helppo aloittaa. Produktin ulkoasun ja helppolukuisuuden tavoitteena oli houkutella ohjaajia tutkimaan opasta ja löytämään etsimänsä asiat pelkän silmäilyn perusteella. Ohjaajalla voi olla joskus puolituntia tai joskus taas pari päivää aikaa suunnitella tuntejaan, siksi oppaasta haluttiin luoda selkeää ja mielenkiintoa herättävää, josta ohjaaja löytää helposti liikkeitä ja vinkkejä.

Yhteistyö sujui hyvin Harjulan Settlementin kanssa. Toimeksiantajalta saatiin melko vapaat kädet toimia, mutta tiettyjä asioita korostettiin. Toimeksiantajalta tuli toive, että pääpaino olisi liikepankissa, eikä niinkään teoriaa veden ominaisuuksista joista tietoa löytyy kyllä paljon. Oppaan suunnitteluvaiheessa ja sen edetessä oppaasta saatiin palautetta ja ideoita, joiden pohjalta opasta kehitettiin. Kommenttia saatiin ulkoasusta, sisällöstä ja kieliasusta. Yhteisiä tapaamisia olisi voinut olla enemmän muiden vesijumppaohjaajien ja toimeksiantajan kanssa. Ohjaajat olisivat voineet antaa tapaamisissa kehitysideoita, arvioita ja kritiikkiä oppaaseen liittyen. Aikataulujen yhteensovittaminen osoittautui kuitenkin ongelmaksi ja yhteisiä tapaamisia ei saatu sovittua. Tämän vuoksi päädyttiin teetättämään kysely. Kyselyn luotettavuutta vähentää pieni vastaajamäärä, joka saattoi johtua ohjaajien kiireestä tai kysymyksiin vastaaminen saatettiin kokea haastavana. Tulevaisuudessa vastaavanlaisissa projekteissa yhteydenotoissa ja tapaamisissa voisi olla tarkempi ja sopia ne selkeästi. Myös kyselyn sisältöä voisi kehittää sellaiseksi, että mahdollisimman moni kokisi vastaamisen helpompana.

Ohjaajien toiveita ja ideoita otettiin myös huomioon opasta laadittaessa. Ohjaajat muunmuassa toivoivat kuvallista ja selkeää opasta, jossa olisi vain lyhyt ja selkeä teoriaosuus. Selkeät näytöt ja ohjeet, musiikin käyttö, motivointi ja kannustava ilmapiiri koettiin merkitsevimpinä asioina vesijumpan ohjaamisessa, joka nousi esille vesijumppaohjaajille teetätetyssä kyselyssä. Nämä aihealueet valikoituivat teoriaosuuksiksi myös oppaaseen. Valmiita mallitunteja toivottiin oppaaseen, ja niitä päätyi oppaaseen kaksi. Kummatkin mallitunnit on testattu asiakkailla. Observointi auttoi valikoimaan hyviä toimivia liikkeitä oppaaseen, hahmottamaan millaisia tuntirakenteita muilla ohjaajilla oli ja millaisia liikkeitä he tekevät eri välineillä ja toimivatko ne asiakkailla. Jos oppaasta olisi haluttu tehdä laajempi ja kohdistaa se myös enemmän ohjanneille, olisi observointitunteja pitänyt olla enemmän ja kehittää sellaisia liikkeitä, jotka tarjoaisivat

kokeneimmille ohjaajille uusia ideoita. Tämä olisi kuitenkin vaatinut perusliikkeiden kehittämisestä, vedessä testaamista ja enemmän aikaa. Myös SUH:in järjestämästä vesijumppaohjaajan peruskurssista olisi ollut hyötyä oppaan valmistuksessa.

Oppaan toimivuuden kannalta olisi ollut todella tärkeää, että opasta olisi ehditty testamaan usealla aloittavalla ohjaajalla. Yksi Harjulan Setlementin ohjaaja ehti tutustua oppaaseen ja antamaan palautetta siitä, kykenisikö hän lähteä ohjaamaan oppaan pohjalta. Ohjaaja oli liikuntaneuvoja ja hänellä oli iso kynnys aloittaa vesijumppien ohjaaminen. Ohjaaja koki oppaan hyödylliseksi, selkeäksi ja visuaalisesti motivoivaksi. Hänen mielestään kuvat olivat selkeitä ja suoritusohje auttoi hahmottamaan liikkeen etenemistä. Ohjaaja oli sitä mieltä, että hän pystyisi ohjaamaan oppaan pohjalta. Tärkeänä seikkana korostui kuitenkin se, että liikkeet pitäisi testata itsekkin vedessä ennen ensimmäistä tuntia, että saisi käsityksen liikkeistä, tehokkuudesta ja ohjaaja pystyisi itsekkin kehittämään liikkeistä helponnettuja ja haastavampia versioita. Kaikki liikkeet oppaassa eivät myöskään ole yhtä helppoja ja eivät sovellu jokaiselle kohderyhmälle sellaisenaan. Siksi vedessä liikkeiden testaus on myös tärkeää. Ohjauskokemuksen karttuessa ohjaaja oppii enemmän ryhmästään ja heidän tasostaan, jolloin ohjaajan on helpompi valikoida heille parhaiten soveltuvia liikkeitä. Produktin tavoitteessa onnistuttiin, koska oppaan kohderyhmä koki oppaan tarpeelliseksi ja hyödylliseksi sekä piti oppaan visuaalisesta ilmeestä.

Aihe on ajankohtainen, koska vesijumpan suosio kasvaa koko ajan. Masennuksen ohella tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat suurin syy ihmisten työ- ja toimintakyvyttömyyteen (Suomen Reumaliitto). Tuki- ja liikuntaelinsairaudet työikäisten keskuudessa yleistyvät ja niiden haittavaikutukset tulevat lisääntymään tulevina vuosina. Tämä johtuu ihmisten lihavuudesta, ikääntymisestä, kunnon heikkenemisestä ja fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä. Sellaista liikuntaa, joka kehittää tuki- ja liikuntaelimistön toimintakykyä, tulisi lisätä. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 10.) Yksi liikuntaneuvonnan haasteista ja aikuisliikunnan opettamisessa on uusien harrastajien motivointi säännölliseen liikuntaan (Hirvensalo & Häyrynen 64).

Ohjaajalla on iso vaikutus asiakkaisiin. Asiakkaat kysyvät lähes kaikkea liikuntaan liittyvää ohjaajalta tai valmentajalta. Ohjaajaa pidetään henkilönä, jolta löytyy vastaus asiaan kuin asiaan. Ohjaajan sisäinen halu kehittyä on hyvä asia, koska ohjaajalla ei voi koskaan olla liikaa tietämystä. Avun ja tuen pyytäminen ulkopuolisilta ja oman työn kriittinen arvioiminen kertoo hyvästä ohjaajuudesta. (Autio & Kaski 84-113.) Ei ole siis yhdentekevää, miten ohjaaja käyttäytyy ja ilmentää itseään ryhmänsä edessä. Kun ohjaajalla on itsevarma olo niin asiakkaatkin nauttivat olostaan enemmän.

Vesijumpan ohjaamisen aloittamisessa on myös yleinen kompastuskivi se, että ohjataan vesijumppia samalla tavalla kuin kuivalla maalla ohjattavia jumppia. Moni liikunnanohjaaja saattaa aloittaa ohjaamisen ilman liikkeiden testaamista vedessä ja ajatella, että kyllä nämä samat liikkeet toimivat vedessäkin. Vesijumpan perusteisiin tutustuminen ja liikkeiden testaaminen auttaa ohjaajaa pitämään jo alussa laadukkaita tunteja. Aikuiset kohderyhmänä ovat kuitenkin paljon vaativampia kuin esimerkiksi lapset.

Aikuiset harrastavat liikuntaa hyvin eri syistä. Yleisimpiä syitä liikunnan harrastamiseen on ulkonäön paraneminen, terveysvaikutukset, painonhallinta, ystävien tapaaminen ja elämysten ja ilon kokemukset. Nämä motiivit ovat hyvin erilaisia kuin esimerkiksi lapsilla. Liikunnan aloittaminen voi olla vaikeaa, jos ihmiselle on ehtinyt kertyä aikuisiällä negatiivisia kokemuksia. Tämän muuttamiseksi tarvitaan myönteisiä kokemuksia liikunnasta, tukea ja tietoa liikunnan vaikutuksista. (Karinharju 2009.)

Ohjaajat saavat tästä opinnäytetyöstä helpon ja hyödyllisen avun itsensä kehittämisessä ohjaajana, minkä kautta saavutetaan syvällisempää ohjaamista sekä itsevarmuutta ohjaamiseen. Ohjaaja tarvitsee itsevarmuutta, koska ohjaajan epävarmuus vaikuttaa suoraan asiakkaisiin. Asiakkaiden kannalta olisi tärkeää tarjota laadukkaita ja hyviä vesijumppatunteja, joissa myös perusteltaisiin liikkeen tärkeyttä sekä oikeita suoritustekniikoita. Toisin kuin lapset, aikuiset tarvitsevat perusteluja liikunnassa sille, miksi jotain tehdään. Jumppaajatkin ovat motivoituneimpia liikkumaan, kun ohjaaja tarjoaa vaihtoehtoja ja perustelee liikkeitä ja oikeita suoritustekniikoita.

Opasta voitaisiin kehittää eteenpäin niin, että myös enemmän vesijumppaa ohjaavat voisivat hyötyä siitä. Ohjaajat tietävät perusliikkeet ja kaipaavat erilaisia liikkeitä ja vaihtoehtoja tuntiensa toteuttamiseen. Samat liikevariaatiot viikosta toiseen eivät motivoi niin paljon kuin uudet liikkeet toimivien perusliikkeiden rinnalle. Osa ohjaajista toivoi uusia liikkeitä oppaaseen, mutta kohderyhmän rajaaminen aloitteleviin ohjaajiin rajasi liikkeet perusliikkeisiin. Oppaasta voisi kehitellä myös videomateriaalia. Nykyään käytetään paljon älypuhelimia ja Internetiä ja yhä vähemmän paperimateriaalia. Ohjaajille suunnattuja malliesimerkkitunteja voitaisiin kehittää myös älypuheliiniin tai tietokoneelta katsottavaksi, josta ohjaaja näkisi selkeästi miten tunnit etenevät. Harjulan Settlementti voisi myös käyttää opasta koulutusmateriaalina, jossa aloittavat ohjaajat saisivat tietoisuuden vesijumppasta ja eri liikkeistä. Koulutuksessa käytäisiin oppaan perusliikkeet yhdessä läpi ja ohjaajat saisivat kysellä heitä askarruttavia kysymyksiä. Ohjaajat voisivat yhdessä pitää toisilleen mallitunteja ja kehitellä perusliikkeistä sovelluksia. Kun aloittava ohjaaja

testaisi opasta vedessä enemmän ohjanneet ohjaajan kanssa, voisi hän saada hyviä ideoita ja enemmän itsevarmuutta ohjaamisen aloittamiseen.

Vesijumppa on yleistynyt liikuntamuoto, joten on tärkeää, että myös ohjaajat osaavat ottaa erilaiset asiakkaat huomioon ja ohjata ammattitaitoisesti. Ylipainoisilla ihmisillä vesi voi olla ainoa liikuntamuoto mistä aloittaa, joten on hyvä, että vesijumppa tunnit pidetään myös tarpeeksi tehokkaina. Asiakkaat pystyvät kyllä itse hidastamaan tempoa tai tekemään liikkeitä ilman välineitä tai pienemmällä liikeradalla. Ohjaajan olisi hyvä löytää oma tapa ja tyyli ohjata, koska ei ole vain yhtä oikeaa tapaa ohjata. Kun ohjaaja muistaa, että hän on tunneilla asiakkaita varten ja pyrkii antamaan heille tunneilla jotain uutta ja ilon ja onnistumisen kokemuksia, ollaan koko ajan lähempänä tavoitteita ja pysyviä asennemuutoksia liikuntaa kohtaan.

Lähteet

Aquatic Exercise Association 2010. Aquatic Fitness Professional Manual. Sixth Edition. Human Kinetics. USA.

Alexander, C. 2011. Water fitness lesson plans and choreography. Human Kinetics. Champaign.

Anttila, E. 2002. Vesileikit. Luontouimarin käsikirja. Edita Prima Oy. Helsinki

Anttila, E. 2003. Vesivoimistelu. Edita. Helsinki.

Anttila, E. 2005. Vesijuoksijan käsikirja. Edita Prima Oy. Helsinki.

Anttila, E. 2008. HipperSmile treeniopas. Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy. Jyväskylä.

Anttila, E. 2009. Vesivoimistelu: Vedestä vetreyttä, voimaa ja elämäniloa. Luettavissa: http://www.aivoliitto.fi/files/666/Vesivoimistelu_AVH22009.pdf. Luettu: 01.01.2015.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Prima Oy. Helsinki.

Auvinen, H. & Ulenius, L. 2010. HipperSmile- käsivastusharjoittelu. Vesiliikuntaohjelma työikäisille naisille, joilla esiintyy jännityspäänsärkyä. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Luettavissa: <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/14017/hippersm.pdf?sequence=1>. Luettu 9.2.3015.

Baum, G. 1998. Aquarobics. The training manual. WB Saunders. UK.

Baun, M. 2008. Fantastic water workouts. Second edition. Human Kinetics. Champaign.

Durchman, K & Jokitalo, M. 2004. Taitavaksi vedessä. Soveltavaa uinnin opetusta erityistukea tarvitseville uimareille. Tammer-paino Oy. Helsinki.

Grönlund, M. 2007. Suomen uimaliitto. Kunnossa Kaiken ikää-ohjelma. Pulahda vesiliikunnan ohjaajaksi. Perustietoa vesiliikunnasta CD.

Heikkilä, T. 2014. Vesi kohentaa kuntoa. Eläkeliitto. Luettavissa:
<http://www.elakeliitto.fi/toiminta/viestinta/el-sanomat/lehtiarkisto/el-sanomat+2+08/vesi+kohentaa+kuntoa/>. Luettu: 23.11.2014.

Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2007. Aikuisten liikunta. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY. Helsinki. 64–77.

Huhtanen, E. 2012. Vesiliikunnan terveysprofiili. Lajin terveyshyödyistä vesiliikunnan harrastajille. Amk-opinnäytetyö. HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu. Luettavissa:
<http://www.theseus.fi/xmlui/bitstream/handle/10024/51301/Vesiliikunnan%20terveysprofiili.pdf?sequence=1>. Luettu 21.03.2014.

Huovinen, T. & Rintala, P. 2013. Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Juva.

Husu, P., Paronen, O. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto. 2010 -Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. Luettavissa:
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>.
Luettu: 1.6.2012

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.

Karinharju, K. 2009. Liikunnan ohjaaminen 2. Luettavissa:
http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=12&ved=0CCYQFjABO Ao&url=http%3A%2F%2Fhui01.bh.spt.fi%2Fvk%2Fvirtualia uusi.nsf%2Fo%2FEDAAECF6BA2A31A1C2257631002CAE64%2F%24file%2FLiikunnan%2Bohjaaminen%2BII.ppt&ei=mW5GVfrmKoGfyAO36oCYBA&usg=AFQjCNFrUV11wRupaPFJ9-YgOkt1UGGBcQ&sig2=luz_NZSTLUjOhIR3qgPKvw. Luettu: 02.07.2014.

Karjalainen, M. 2013. Väitös: Vesiharjoittelu parantaa polvileikattujen kuntoutumista. Itä-Savo. Luettavissa: <http://www.ita-savo.fi/uutiset/kotimaa/v%C3%A4it%C3%B6s-vesiharjoittelu-parantaa-polvileikattujen-kuntoutumista-50818>. Luettu: 25.09.2014.

Keskinen, I. 2011. Uinnin mekaniikka, tekniikka ja arviointi. Teoksessa Keskinen, I., Hakamäki, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J. & Pantzar, T. (toim.). Uimaopetuksen käsikirja. 2. painos. WSOYpro/Docendo. Helsinki. s. 99-114.

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Juvenes Print. Tampere.

Laasonen, L & Niemi, K. 2007. Sulavasti sulatellen. Ylipainoisten henkilöiden energiankulutus ja kuormitusvasteet 40 minuutin vesijuoksun ja vesijumpan aikana. Sosiaali- ja terveysala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Luettavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17525/TMP.objres.595.pdf?sequence=2>. Luettu: 23.2.2015.

Liikuntalääketieteellinen seura. Soveltava liikunta. Luettavissa: <http://www.lts.fi/soveltava-liikunta>. Luettu 20.1.2014.

Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaation elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä. 144-161.

Raivio, M. 1983. Voimistele ja pysy vireänä. WSOY. Porvoo.

Ritanen-Närhi, P & Pellinen, S. 2004. Ui kunnolla. Edita Prima Oy. Helsinki.

Ruuskanen, J. 1997. Omaehtoisen sekä ohjatun liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Teoksessa Era, P. (toim.). Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108 LIKES-Research Reports on Sport and Health 108. Kopijyvä Oy. Jyväskylä. 141-160.

Sanders, M. 2000. YMCA Water Fitness for Health. Human Kinetics. USA.

Shewchuk, J. 2004. American Fitness. Practical tips for a wet workout. s.5

Suomalainen vesiliikuntainstituutti Oy. Vesivoimistelu. Luettavissa: <http://vesiliikunta.siirrot.neutech.fi/index.php?page=60>. Luettu 23.11.2014.

Suomen Reumaliitto. 2015. Tule- sairauksien esittely. Tule-sairaudet ovat yleisiä-lähes jokaista koskettavia. Luettavissa: <http://www.tule-tietopankki.fi/mika-tule-s/tule-sairauksien-esittely/>. Luettu 22.01.2015.

Suomen Uimaliitto & Suomen Voimisteluliitto. 2012. Vesijumppa- ja Hydrobic- ohjaajan käsikirja. Helsinki.

Syrjänen, S. 2008. Vesijumppaohjaajan opas. Helsinki.

Tarpinian, S & Awbrey, B. 1997. Water Workouts. A guide to fitness, training, and performance enhancement in the water. The Lyons Press. USA.

Toikkanen, U. 2014. Ylipaino ja lihavuus ovat lisääntyneet maailmassa. Lääkärilehti. Luettavissa:http://www.laakarilehti.fi/uutinen.html?type=1/news_id=14842/Ylipaino+ja+lihavuus+ovat+lis%E4%E4ntyneet+maailmassa. Luettu 09.12.2014.

Toikkanen, I. 2012. Yle Keski-Suomi. Yli kolmasosa aikuisista ui huonosti - rentoutus voittaa vesipelon. Luettavissa:http://yle.fi/uutiset/yli_kolmasosa_aikuisista_ui_huonosti_-_rentoutus_voittaa_vesipelot/5072422. Luettu 23.2.2015.

Toivonen, A., Kauttio, T., Kujanpää, S., Nevalainen, M., Rinkinen, H & Saavalainen, A. 2014. Monien mahdollisuuksien erityisuinti. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry. Katajamäki Print & Media Oy. Tampere.

Torvi, K & Loppi, S. 2006. Vesiliikunta raskausajan liikuntamuotona. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö. Fysioterapian koulutusohjelma. Seinäjoki. Luettavissa: http://www.vesiliikunta.com/files/pdf/vl_raskausliikuntamuotona.pdf. Luettu 02.02.2015.

Tulasalo, P & Vihervaara, T. 2008. Toimintakykyä vedestä. Virikkeitä vertaisohjaajille. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 211. PunaMusta Oy. Jyväskylä.

Trötschkes, R. 2006. Yle terveys. Vesijumppa sopii ihan jokaiselle. Luettavissa: http://yle.fi/vintti/yle.fi/genreportaalit/portaali-1156.html?genre=terveys&osannimi=liiku_+_ja_+_hyvin&jutunid=8115. Luettu 06.02.2015.

Tuominen K & Tuominen, S. 1983. Vesivoimistelu. Työväen kuntoliitto RY, Turenki.

UKK-instituutti. 2014. Ikääntyminen ja liikunta. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/ikääntyminen_+_liikunta. Luettu 01.01.2015.

Vartiainen, T. 2003. Opas vesivoimistelun ohjaajalle. Opinnäytetyö. Suomen urheiluopisto. Liikunnanohjauksen perustutkinto.

Viir, E & Eskola, A. 1991. Kellahda selällesi. Liikunnallista itsehoitoa. WSOY. Juva.

Liitteet

Liite 1. Kysely Harjulan Setlementin vesijumpparyhmille

Kysely vesijumppaohjaajille

Olen Kati Lytsy, Vierumäen viimeisen vuosikurssin liikunnanohjaaja opiskelija, ja olen tekemässä opinnäytetyötä Harjulan Setlementille (Aloittavan vesijumppaohjaajan-opas). Oppaaseen tulisi kuvallinen liikepankki liikkeistä ja teoriaosuus. Kyselyn avulla selvitetään muun muassa, mitä välineitä oppaaseen tulisi ja millaisia liikkeitä oppaaseen olisi hyvä ottaa. Nyt sinulla on mahdollisuus vaikuttaa siihen, millainen oppaasta tulee. KIITOS AVUSTASI!

1. Kirjaa ylös muutama suosikkiliikkeesi, joita käytät vesijumpissasi. Perusteluja, miksi liikkeet ovat mielestäsi hyviä.

2. Mitä näistä välineistä käytät, ja miksi?

Lötköpötkö_____

hymynaamat_____

käsipainot_____

uimalaudat_____

pallo_____

joku

muu,_____

3. Mitä itse olisit halunnut tietää ennen ensimmäistä vesijumppaohjaustuntia, kun aloitit vetämään tunteja?

4. Millainen tuntirakenne sinulla on yleensä tunneillasi?

5. Mitä asioita tulisi ottaa huomioon seuraavia ryhmiä ohjattaessa? Jos ryhmät eroavat mielestäsi toisistaan, listaa tärkeimmät seikat. (Vastaa vain omista ryhmistäsi, joita ohjat/olet ohjannut

Seniorit

TYKY -(työkykyä ylläpitävä) ryhmät

Hydrobic-ryhmät

sekaryhmät(sekä miehiä, että naisia)

Tavalliset vesijumpparyhmät

6. Mitkä ovat sinusta kolme tärkeintä asiaa vesijumpan ohjauksessa, mitkä on hyvä ottaa huomioon?

- 1.
- 2.
- 3.

7. Mikä sinusta on haastavinta/suurin ero muiden tavan jumppien ohjaukseen verrattuna vesijumppien ohjaamiseen?

8.) Vapaa sana oppaaseen liittyen, minkälainen opas olisi hyvä, toiveita sisällöstä, ulkoasusta..

Liite 2. Kohderyhmät vesijumpan ohjauksessa (Syrjänen 2008, 28-48).

Kohderyhmä	Yleiskuvaus	Ohjauksessa huomioitavaa	Rajoitukset
Ikääntyneet ihmiset	-65- vuotta täyttäneet henkilöt -kognitiivinen, fyysinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi tai korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta	- välttä staattista jännitystä etenkin tangolla tehtävissä liikkeissä -lämmittelyvaihe riittävän pitkä sisältäen isoihin lihasryhmiin kohdistuvia yksinkertaisia liikkeitä - välttä äkillisiä suunnan muutoksia - välttä puristavia otteita esimerkiksi välineistä ja tangosta -nivelten liikeratojen ylläpitäminen ja liikelaajuuksien lisääminen -vartalon ja raajojen lihasvoiman lisääminen - sosiaalinen vuorovaikutus	
Sydän- ja verisuonisairaudet (sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta, aivoverenkiertohäiriö, kohonnut verenpaine)	-sairaudet, jotka huonontavat sydämen tai muun verenkiertoelimistön toimintaa .	-tavoitteena oman suorituskyvyn rajojen tunnistaminen -sydämen ja verenkiertoelimistön kunnon säilyttäminen ja kohottaminen - rauhallinen ja pitkäkestoinen liikunta - riittävä alkua- ja loppuverryttely - isometrisiä ja staattisia harjoituksia ei suositella - intensiteetti harjoittelun aikana melko matala ja kuormitusta säädellä tarpeen mukaan - sykkeen/voinnin seuranta - ei äkillisiä liikkeen aloituksia, tehojen lisäyksiä tai lopetuksia - pitkiä yläraajojen nostoja pään yläpuolella tulee välttää	

<p>Selkärankareuma</p> <p>Nivelreuma</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Krooninen tulehduksellinen reumasairaus, pääosin selkärangassa - nivelten ja jännekalvojen luiden jäykistyminen - aiheuttaa kumaraa ryhtiä ja vaikeuksia ojentaa selkää - yleinen tulehduksellinen nivelsairaus - luiden nivelpintoja peittävä nivelerusto rappeutuu, ohenee ja käy epätasaiseksi - tavoitteena nivelliikkuvuuden ja lihasvoiman lisääminen 	<ul style="list-style-type: none"> - ojentajalihasten, selkärangan, rintakehän ja raajanivelten liikkuvuuden harjoittaminen - riittävä alkulämmittely - liikkuminen kivun sallimissa rajoissa - liikkeet rauhallisesti ja pehmeästi - välttää äkillisiä suunnanmuutoksia ja rajuja kiertoja - tarvittaessa taukoja - kipujen lievittäminen → harjoittelu ei saa aiheuttaa kipuja - liikeratoja ylläpitävät harjoitukset - hengitysharjoitukset 	
<p>Epilepsia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - liittyy yleensä tajunnan häiriö ja kouristukset - kouristukselliset ja ei-kouristukselliset kohtaukset - kohtauksia laukaisevat: liian kylmä/heijastava vesi, valot, jännitys, melupiikit, sukeltaminen 	<ul style="list-style-type: none"> - veden ei tulisi olla alle 24 astetta - henkilökohtaisen avustajan/vastuuparin käyttö helpottaa ohjaajantyötä - ohjaa käyttämään turvakaulusta 	<ul style="list-style-type: none"> - jos epilepsia on hallitsematon

Liite 3. Aloittavan vesijumppaohjaajan opas

Aloittavan vesijumppaohjaajan opas



Kati Lytsy

Hei, Sinä tuleva vesijumpan ohjaaja!

Tämä opas on tehty Haaga-Helian ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä Sinulle, joka haluat saada lisää tietoa vesijumppien ohjaamisesta sekä kehittyä ohjaajana. Haluan tarjota sinulle työkalun vesijumppien ohjaamisen aloittamiseen tarjoamalla tietoa eri liikkeistä ja eri välineiden käyttämisestä sekä tuntirakenteista.

Oppaassa on aluksi pieni teoriaosuus, jonka jälkeen tulee 55 eri liikkeen liikepankki, lämmittely-, lihaskunto-, sykkeenkohotus- sekä välineillä tehtävistä perusliikkeistä. Lisäksi se sisältää esimerkinomaisia mallituntiesimerkkejä.

Toivon, että oppaastani on apua Sinulle vesijumppatuntiesi suunnittelemisessa ja toteuttamisessa ja että se tarjoaa hyödyllisiä käytännön vinkkejä ohjaamisesi kehittämiseen entisestään.



Sisällys

Alkusanat.....	41
1 Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty.....	43
2 Ohjaamisen periaatteet.....	44
3 Näytöt kuntoon.....	46
4 Musiikin voima.....	47
5. Välineillä lisää tehoa ohjaukseen	48
Vesijumpassa käytettäviä välineitä.....	49
6 Motivoi, korjaa ja kannusta!.....	50
Hyvän ohjaajan tunnusmerkkejä	51
7. Kuinka rakennan tuntini?	52
Mallitunti 1- Ilman välineitä.....	53
Mallitunti 2- Kiertoharjoittelu	57
8. Liikepankki	59
8.1 Alkulämmittelyliikkeet	59
8.2 Sykettä nostattavat liikkeet	63
8.3 Lihaskuntoliikkeet	68
9. Välineet.....	75
9.1 Lötköpötö.....	75
9.2 Hymynaamat.....	83
9.3 Frisbee.....	87
10. Loppusanat.....	92
11. Liikepankin liikkeet.....	93
Lähteet.....	95

1. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty

Alkuvaiheessa Sinulla saattaa olla jännittynyt ja epävarmakin olo omasta ohjaamisesta ja tunteistasi. Millaista musiikkia minun olisi hyvä käyttää? Käytänkö ohjauksissani myös välineitä, ja mitä välineitä minulla on ylipäättään mahdollista käyttää? Millainen tunti olisi hyvä omalle ryhmälleni? Jotta Sinulla olisi mahdollisimman hyvä ja varma olo ohjatessasi, kannattaa tehdä hyvä pohjatyö eli suunnitella tulevat vesijumppatuntisi. Käy tutustumassa ohjaustilaasi ja siellä oleviin välineisiin ja ota kohderyhmästäsi selvää. Millainen vesijumppatunti on kyseessä? Vesijumppatunnin sisältöön vaikuttaa ratkaisevasti se, millainen tila on käytettävissä, millaisia välineitä on mahdollista käyttää, mikä on veden lämpötila ja paljonko aikaa on käytettävissä.

Kaikista tärkeintä on **liikkeiden testaus vedessä**. Asiakkaat haluavat liikkua samassa tempossa kuin ohjaaja, joten on tärkeää, että näytät liikkeiden tempon niin kuin se on mahdollista tehdä vedessä eli hidastetusti. Asiakkaat voivat turhautua, jos ohjaaja tekee maalla puolet nopeammin, kuin he vedessä. Sinulla on itselläsikin varmempi olo ohjatessa, kun tiedät minkä liikkeen voi tehdä missäkin tempossa, miten tehokkuutta voidaan lisätä tai vähentää. Jos sinulla ei ole aiempaa kokemusta tai tietämystä vesijumpassa käytettävistä välineistä, kannattaa käydä testaamassa niiden toiminta aluksi vedessä. Kaikki oppaassa olevat liikkeet eivät sovellu sellaisenaan kaikille kohderyhmille, joten on hyvä käydä vedessä testaamassa liikkeiden tehokkuus myös vedessä. Samalla voit kokeilla miten liikkeistä saa helpompia ja miten tehokkaampia. Avuksi voit pyytää vaikka kokeneempaa ohjaajaa, jos liikkeiden kehittäminen tuntuu hankalalta.



Alkuun olisi hyvä myös kartoittaa, onko ryhmäläisillä joitain sairauksia, joista sinun olisi hyvä olla tietoinen tai onko jumppaajien joukossa uimataidottomia. Taustatietojen selvittäminen on erityisen tärkeää erityisryhmää ohjatessa. Vaihtoehtoja on hyvä tarjota tunneilla, koska kaikki eivät kykene tekemään kaikkia liikkeitä ja vastaavasti jotkut jumppaajista kaipaavat haastavampia liikkeitä. Tuntien sisällön on hyvä vastata tavoitteita, jotka on ennalta määritelty. Onko tavoitteena vain virkistyä vedestä, pitää yllä toimintakykyä tai parantaa kuntoa, tiputtaa painoa tai saada syke ylös tehovesijumpassa? Tärkeintä kuitenkin on, että ohjaaja on tunnilla jumppaajia varten eikä jää ohjelman vangiksi ja unohda tärkeintä eli asiakasta.

Ennen ohjauksien aloittamista on hyvä käydä tutustumassa käytettävissä oleviin välineisiin.

2. Ohjaamisen periaatteet

Vuorovaikutus on yksi tärkeimmistä asioista ohjaamisessa: se on enemmän kuin vain kommunikointia ja se on aina läsnä ohjaustilanteissa. Vesijumpan ohjaamisessa pätee samat periaatteet ja ohjeet kuin kuivalla maalla ohjatessakin. Tärkein ero on tempossa: vedessä ei ole sama suoritustempo kuin kuivalla maalla tehdessä. Ohjaajan on hyvä siis osattava myös lukea asiakkaitaan ja tarkkailla, onko tempo ja liike heille sopiva. Jos tuntuu, että ohjatessa etenee aina liian nopeassa tempossa, kannattaa kokeilla avuksi esimerkiksi nilkkapainoja (Kuva 1). Silloin saa vähän paremman tuntuman siitä, millainen tempo asiakkailla on vedessä.

Hyvän ja turvallisen ilmapiirin kannalta on myös tärkeää esitellä itsensä ryhmäläisille, käydä läpi mitä kurssilla tullaan tekemään, millainen syvyys on hyvä olla jumpassa ja ottaa selville, onko jollakin ryhmäläisistä sairauksia kuten esimerkiksi epilepsiaa. Ohjaajan on hyvä painottaa kurssilaisille myös hygieniaan liittyviä asioita kuten peseytyminen ennen altaaseen tuloa ja tunnin jälkeen.

Altaassa jumppaaja ei kuule ohjeitasi niin hyvin kuin kuivalla maalla, joten on tärkeää että annat lyhyet ja selkeät ohjeet mitä tehdään. Ohjeita on hyvä antaa pikkuhiljaa lisää eikä sanoa kaikkea yhdessä lauseessa. Näin jumppaajalle jää aikaa poimia ydinkohtia liikkeestä ja keskittyä yhteen asiaan kerrallaan.

Ihminen ei ehdi sisäistämään montaa asiaa kerrallaan. Mieti siis, mitä haluat painottaa missäkin liikkeessä. Vaikeimpiin liikkeisiin on hyvä varata aikaa, ja tehdä ne ensin vaikka ilman musiikkia. Näin harjoittelu on jatkossa tehokkaampaa ja jumppaajat voivat nauttia liikkeestä musiikin tempossa. Uudet liikkeet on myös hyvä opettaa alusta alkaen oikein ja hyvin, jotta väärät liikesuoritukset saadaan kitkettyä pois.

Liikkeet on hyvä suunnitella huolella ja suorittaa ne helpommasta vaikeampaan. Toistoja on hyvä olla tarpeeksi, että ohjattavat pääsevät liikkeen sisälle ja oppimista voi tapahtua.

Liikkeitä opettaessa on myös tärkeää huomioida, mitä ovat aloitusasennot, vartalon hallinta sekä sopiva harjoittelusyvyys. Hartiasyvyys on tavallisesti parhain. Vedessä harjoiteltaessa varsinkin



Kuva1. Nilkkapainoja voi käyttää apuna ohjauksessa.

keskivartalon hallinta korostuu. Jumppaaja on hyvä siis muistuttaa liikkeitä ja harjoitteita tehtäessä oikeasta suoritusasennosta sekä siitä, missä lihaksessa liikkeen tulisi tuntua. Hartioiden rentona pitäminen on myös todella tärkeää, ettei asiakkaille tule turhaan niska- ja hartiakipuja-jännitteitä.

Eriyttämisen tärkeys korostuu vesijumpassa. Aluksi et tiedä ryhmäsi tasoa. Ryhmien sisällä on aina eri kuntosia ihmisiä. Toisilla voi olla myös vammoja tai sairauksia, jotka estävät joidenkin liikkeiden tekemisen. Siksi on tärkeää tarjota liikkeistä helponnettuja ja haastavampia vaihtoehtoja, jotta jokainen jumppaaja pystyy liikkumaan omalla tasollaan. Näin jumppaajat pysyvät myös enemmän motivoituneina eivätkä turhaudu liian helppoihin tai liian vaikeisiin liikkeisiin. Kun käyt testaamassa liikkeitä vedessä, pohdi miten saisit liikkeestä helpomman. Hidastetaanko tempoa, tehdäänkö ilman välinettä tai pienemmällä liikeradalla? Vedessä testaamalla saat käsityksen siitä, miltä liike tuntuu ja miten saat ylläpidettyä oikeaa asentoa.



Muista näyttää itsekin liikkeet oikeaoppisesti. Korosta keskivartalon hallintaa sekä oikeaa tekniikkaa.

3. Näytöt kuntoon

Vesijumpaa vetäessäsi voit ohjata joko altaan reunalla tai vedessä. Altaan reunalla ollessasi jumppaajat näkevät sinut ja liikkeet paremmin, ja näet myös itse ryhmäläiset paremmin. Vedessä ohjatessa taas avustaminen, yksilöllinen ohjaaminen ja turvallisuus korostuvat. Vesijumpassa paras paikka ohjata on yleensä kuitenkin altaan reuna. Näyttämissuunta määräytyy yleensä sen mukaan, mistä liikeradat näkee selvimmin. On myös hyvä näyttää liikkeet eri suunnista. Jos liike tapahtuu eteen–taakse -suunnassa, näyttäminen kylki jumppaajiin päin on paras vaihtoehto ja rintamasuunta ohjattaviin päin ovat paras silloin, kun liike tapahtuu otsatasossa. Kannattaa näyttää liike eri suunnista, niin se on helpompi hahmottaa. Apuna kannattaa käyttää tuoleja ja kaidetta, sillä ne havainnollistavat liikkeitä hyvin. Käsimerkkien käyttö sekä selkeät kuuluvat ohjeet helpottavat jumppaajia seuraamasta tuntiasi.

Sinun on hyvä sijoittua siten, että pystyt näkemään kaikki asiakkaat, ja siten, että jumppaajat voivat vaivatta ja vapaasti seurata sinua. Altaan reuna on näin ollen paras paikka ohjata, mutta joskus turvallisuussyistä johtuen ohjaajan on hyvä mennä itsekin veteen. Veteen meno on kuitenkin hyvä suunnitella jo hyvissä ajoin, ettei Sinun tarvitsisi olla pitkiä aikoja märkänä altaan reunalla. Altaan reunalta ohjatessa asiakkaiden suorituksia on helpompi seurata, ja liikkeet ja ohjeet on helppo näyttää sekä asiakkaiden on helpompi seurata tuntia.



Kaiteet ja tuolit ovat hyvä apu näyttöjen selkeyttämisessä.

4. Musiikin voima

Musiikin rytmi aiheuttaa kehossamme luonnollisen liikkumisen halun. Tarkkaan valittu musiikki auttaa luomaan tunnelmaa ja rytmittää mukavasti tuntia. Siitä voi saada lisää tehoa ja energiaa. Musiikki vaikuttaa tunteisiimme ja tuo mieleemme muistoja. Musiikin käyttöä vesijumpassa suositellaan, mutta se ei ole välttämätöntä. Joskus on myös hyvä olla käyttämättä musiikkia. Esimerkiksi ohjatesa uutta tai vaikeampaa liikettä on hyvä, että jumppaajat kuulevat ja näkevät selkeästi ja voivat sitten liikkeestä musiikin tahtiin. Jotkut tilat voivat myös haitata musiikin käyttöä akustiikkansa takia ja jos samassa tilassa on myös muita ryhmiä tai liikkuja, niin on hyvä varmistaa, ettei heitä häiritse musiikin käyttö.

Kohderyhmätkin voivat vaikuttaa musiikin valintaan käyttämiseen. Esimerkiksi autistisille musiikki luo usein pahan olon. Musiikin avulla tuntiin voi saada lisää tehokkuutta sekä elävöittää ohjausta. Se ei saa kuitenkaan olla korvike laadukkaille liikkeille, vaan myös liikesarjoihin tulee panostaa yhtä lailla. Musiikkia valitessa kannattaa ottaa huomioon jumppaajien toiveet ja musiikkimaku ja vaihdella musiikkia, että mahdollisimman moni saisi musiikista lisää intoa treenaamiseen. Vältä siis vain yhden artistin soittamista tunneillasi tai vain oman lempimusiikkisi soittamista. Senioriryhmät tykkäävät kuunnella muutakin musiikkia kuin vain Abbaa.

Musiikki ei saa haitata tuntia tai ohjaamista. Tarkista etukäteen äänentoisto. Musiikin tulisi myös tukea tuntiasi eikä olla vain taustahälyä. Kokeile ennakkoon, sopiiko liikkeesi musiikkiin ja tarkista, että musiikki ei peitä omaa ääntäsi ohjatesasi. Musiikkia käyttäessä näyttöjen merkitys korostuu, koska jumppaajat eivät kuule niin hyvin ohjeita musiikin soidessa. Tämän vuoksi on hyvä antaa myös lyhyitä, selkeitä ohjeita.



5. Välineillä lisää tehoa ohjaukseen

Vesijumpapaajat ovat yhä kiinnostuneempia käyttämään erilaisia välineitä, eikä tämä ole ihme, koska välineillä pystytään vaikuttamaan harjoitteiden rasittavuuteen ja kohdentumiseen. Ne ovat hauskoja ja tuovat paljon vaihtelua tunteihin. Välineiden avulla voidaan tehdä myös erilaisia rentoutumisharjoituksia sekä myös helpottamaan liikkeiden hahmottamista ja niiden tekemistä.

Vain mielikuvitus on rajana niiden käytössä, kunhan muistaa, että välineen käytössä on kuitenkin oltava selvä tarkoitus. Suoritustempon on oltava rauhallisempi, jos väline suurentaa veden vastusta. Välineen asennon muutoksilla voi myös säädellä helposti vastuksen määrää; liikkeestä tulee sitä tehokkaampi, mitä laajempi osa välineen pinnasta vastustaa liikettä. Tarkista, että välineet ovat ehjiä. Muista laittaa välineet kuivumaan tunnin päätteeksi etteivät ne kerää bakteereja.

Tässä oppaassa on keskitytty kolmeen välineeseen, jotka ovat hymynaamat, lötköpötkö sekä frisbee. Valitsin nämä välineet veisujumppaohjaajille tehdyn haastattelun perusteella. Välineitä on todella monenlaisia ja riippuu aina uimahallista, millaisia välineitä on käytössä. Alla olevasta taulukosta löydät muita käytettäviä välineitä vesijumpan ohjauksessa sekä niiden vaikutusmekanismin.



Ylhäällä uimalauta, alhaalla vasemmalla käsipainot ja oikealla pallo

Vesijumpassa käytettäviä välineitä

Väline	Vaikutusmekanismi
Uimalauta	Lisää vastusta. Uimalautaa käytetään myös kelluttamaan, kisailuun, tempuiluun ja tukemaan oikean asennon ylläpitämisessä. Yleensä käytetään vastuksena ylävartalon ja vatsalihasten liikkeissä.
Pallo	Tehostavat öihasten harjoittamista lisäämällä pinta-alaa. Tehdään yleensä käsien ja ylävartalon liikkeitä, mutta käytetään myös erilaisissa peleissä. Niitä voidaan käyttää myös apuna kellumiseen. Sopivan kokoinen pallo on halkaisijaltaan n. 12 cm.
Kaulin	Kelluttava vaikutus, ja samalla lisää pinta-alaa ja antaa vaihtelua vastukseen
Käsipainot	Tehostavat liikkeitä lisäämällä vastusta. Valmistettu kelluttavasta materiaalista. Vastustavat pystyasennossa tehtyä käsivarren ojennusta ja liikkeen koukistusvaiheessa lihakset työskentelevät liikettä jarruttaen.
Hanskat	Toisella nimellä hydrobichanskat, valmistettu elastisesta kankaasta. Lisäävät käsiliikkeiden vastusta. Tehostavat liikkeitä. Auttavat tasapainon ylläpitämisessä ja auttavat sculling-otteen löytymistä.
Keppi	Käytetään avaavissa ja ryhtiä parantavissa liikkeissä. Lisää vastusta ja liikelaajuutta.
Vesivyö	Tukee ja kelluttaa. Vesivyö sidotaan voimistelijan vyötärölle ja sitä käytetään syvässä vedessä. Mahdollistaa erilaiset alkuasennot ja liikevariaatiot.

6. Motivoi, korjaa ja kannusta!

Ohjaajalla on suuri rooli ryhmänsä oppimisilmapiirin luomisessa sekä jumppaajien palaamiseen tunneille yhä uudestaan. Hyvin valmistautuneella, ammattitaitoisella ja tilanteeseen paneutuvalla ohjaajalla on lavakarismaa, jonka näkee ja tuntee. Haasta jumppaajia ylittämään itsensä ja tekemään hyvällä tekniikalla. Asiakkaat kuitenkin haluavat saada vesitreeneistä kaiken hyödyn irti ja oppia tekemään liikkeit oikein. Onnistumiset ja palaute motivoi asiakasta liikkumaan yhä enemmän. Myös omalle tasolle sopivat liikkeet ja harjoitteet motivoivat. Jos liike on liian helppo tai liian vaikea, se vähentää motivaatiota. Siksi sinun on hyvä kehittää liikkeestä helpompi ja vaikeampi versio. Joillekin tieto siitä, että jos tekee liikkeen oikein, sen pitäisi tuntua vatsalihaksissa ja vahvistaa niitä, lisää motivaatiota.

Ohjaajana sinun on myös hyvä korjata jumppaajien tekniikoita, jos näet tämän aiheelliseksi. Korjauksen voi suorittaa yleisesti koko ryhmälle, osalle ryhmästä tai henkilökohtaisesti. Henkilökohtainen korjaaminen on hyvä tehdä hienovaraisesti ja harkiten. Ihmiset ovat erilaisia ja opit tuntemaan ryhmäläisiäsi vasta kun olet ohjannut ryhmää useita kertoja. Kaikkia pikku virheitä ei tarvitse korjata, ja uusia liikkeitä opetellessa on hyvä antaa asiakkaiden itse kokeilla ja löytää oikea tekniikka. Jos huomaat, että kaikki ryhmäläiset tekevät väärin on hyvä keskeyttää toiminta ja käydä liike yhdessä vielä läpi.

Sinun tehtävänäsi on tarkkailla jumppaajien suorituksia ja antaa palautetta. Palautteen antamisella motivoit ryhmää oppimaan uutta ja kannustat jatkamaan harjoittelua. Positiivinen palaute on mitä parhain motivointikeino. Jumppaajia myös motivoi se, että muistat heidän etunimensä, se tuo myös turvallisuudentunnetta. Palautetta voit antaa eri tavoin, puheen, eleiden tai ilmeiden avulla. Korjaava palaute on hyvä antaa hyvässä hengessä ja rakentavasti. Alla on hyvän ohjaajan tunnusmerkkejä.

Huomioi jumppaajien
toiveet, tavoitteet ja taidot.

On aito ja oma itsensä.
Ei yritä esittää mitään.

On asiantunteva, on
suunnitellut tuntinsa ja
hallitsee opetettavan
asian.

Ohjaajan tunnit ovat
hauskoja,
tarkoituksenmukaisia ja
turvallisia.

Osaava ennakoita ja liikkua
musiikkiin, selkeät ohjeet ja
näytöt.



Ohjaaja
nauttii siitä mitä tekee.

Ohjaaja pystyy ajattelemaan
asioita asiakkaan
näkökulmasta.

Hyvä ohjaaja

On motivoiva, kannustava,
ilmapiirin luoja ja antaa
palautetta/korjaa tarvittaessa.

Kykenee yhteistyöhön
asiakkaiden kanssa ja etenee
ryhmän ehdoilla.

On luova, ja kehittää itseään
ja harjoitteita monipuolisesti
ja pystyy tarjoamaan
vaihtoehtoja liikkeille.

7. Kuinka rakennan tuntini?

Mitään ehdotonta kaavaa vesijumppatuntien sisällöksi ei ole, vaan jokaiselle ohjaajalle kehittyvät omat keinot ja tavat ohjata. Tärkeää on, että asiakkaille ei tule vedessä kylmä, joten on hyvä opettaa ryhmäläisiäsi pysymään koko ajan liikkeessä. Ohjelmia olisi hyvä vaihdella aika ajoin, etteivät ne toista aina itseään. Myös lihasryhmiin kohdistuvia liikkeitä on hyvä välillä vaihdella.

Alussa olisi hyvä olla riittävä **alkulämmittely** (5-10 min). Alkulämmittelyn tarkoituksena on valmistaa kroppa tulevaan treeniin sekä fyysisesti että psyykkisesti eli lämmittää lihakset ja tehostaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Lämmittely on hyvä kohdistaa suuriin lihasryhmiin yksinkertaisilla, reippailla liikkeillä. Vastukset on hyvä olla pienet, eli alkulämmittely on hyvä tehdä vaikka ilman välineitä.

Rasittavuuden tulisi lisääntyä asteittain, ja seuraavaksi tulisi varsinainen **harjoittelu eli teho-osio** (15-30min). Tässä osiossa keskitytään erityisesti liikkuvuuden, kunnon, lihasvoiman, koordinaation ja tasapainon harjoittamiseen. Aerobinen osion kesto n. 10-20 minuuttia, ja voimaharjoittelu/lihaskunto osuus kestoltaan noin 10-15 minuuttia. Vedessä ei huomaa niin helposti väsymystä, siksi olisi hyvä laittaa kevyempiä ja rentouttavampia liikkeitä raskaimpien ja nopeatempoisten liikkeiden väliin. Rasittavuuden olisi hyvä lisääntyä asteittain samoin kuin liikkeiden ja liikesarjojen haastavuudenkin. Harjoitteiden välissä on hyvä tehdä usein suurten lihasryhmien lämmittäviä liikkeitä.

Loppuosassa **jäähdytellään** (5-10 min) ja jäähdyttelyn on hyvä olla palauttava ja rauhallinen. Lähde laskemaan pikkuhiljaa suoritustasoa, kunnes keho on lähellä lepotasoa. Jäähdyttelyn tarkoitus on nopeuttaa elimistöä palautumaan harjoittelusta. Loppuvenytykset on hyvä pitää lyhyinä, ettei jumppaajille tule kylmä vedessä. Seuraavalla sivulla on pari kappaletta vesijumpan mallituntiesimerkkiä.

Mallitunti 1

Kesto: 45 minuuttia

Aihe: Vesijumppa

Välineet: Ei välineitä

Alkulämmittely kesto noin 10 minuuttia

1. Avicii- The nights 2:56 min

- Paikallaan juoksu 4x8
- Paikallaan juoksu + käsien työntö 2x8
- Paikallaan juoksu, kädet sivulta sivulle 2x8
- Paikallaan juoksu, kädet alas ja ylös, pumppaava liike 2x8
- Paikallaan juoksu kädet vuorotellen eteen, sivulta sivulle, alas ja ylös x5
- Jalat ristiin hyppy 2x8
- X-hyppy + kerähyppy
- Jalat ristiin hyppy
- X-hyppy + kerähyppy

2. Shania Twain-Man I feel like a woman 3:52 min

- Sammakkohyppy x14 toistoa
- Kerähyppy x12 toistoa
- Kerähypystä jalkojen potkaisu suoraksi eteen x14
- Hiihtohyppy x 12 per puoli
- Sammakkohyppy 2 x 8
- Kerähyppy x13
- Kerähypystä jalkojen ojennus suoraksi eteen x18
- Hiihtohyppy

3. Mambo number five- Lou Bega 3:40 min

- Boxi-hyppy 50 sekuntia
- Nopeat juoksut sivu suunnassa. Kädet ovat mukana rytmittämässä, 4x8 vasemmalta oikealle

- Boxi-hyppy sivulta sivulle 15 sekuntia
- Nopeat juoksut eteen ja taakse 6x8
- boxi-hyppy eteen ja taakse
- boxi-hyppy sivulta sivulle

Aerobinen osuus: kesto noin 15 minuuttia

4. I go Again-E-type 3:55 min

- Suoralyönnit joko hitaammin tai nopeammassa tempossa
- Hitaat voimakkaat alakoukut
- Sivupotkut
- Kertosäe: nopeat nyrkkeilyt (etu- ja takasuora) 14 sekuntia
- Yläkoukut
- Sivupotkut, pitkä potku sivulta sivulle, vuorotellen kummatkin puolet
- Suoralyönnit 12 sekuntia
- Hitaat voimakkaat alakoukut
- Tempoön suoralyönnit 50 sekuntia

5. Haddaway-Fly Away (Pidennetty versio) 6:45 min

- Hyppy seinälle kaiteella x1min
- Vuorojalkahyppy seinälle kaiteella x 1min
- hyppy kaiteella seinälle x1min
- Hyppy kaiteella seinälle x1min
- Vuorojalkahyppy x1min

*Ensimmäinen kierros mennään tuntumaa ja oikeaa tekniikkaa hakien. Pidä taukoja ryhmäläisten kuntotason mukaan. Seuraava kierros tehdään tehokkaammin.

6. Look who's talking- Dr. Alban 3:13 min

Palautteluosio

- Juoksu paikallaan n. 30 sekuntia
- Hiihtohyppy 33 sekuntia
- Keinuhevonen 30 sekuntia
- Juoksu
- Hiihtohyppy
- Keinuhevonen

- Nopea polvet rintaan hyppy 30 sekuntia

Lihaskunto-osuus kesto noin 15 min.

7. Edge of revolution- Nickelback 4 min

- Punnerrukset kaiteella taso 1.
- Kertosäkeessä punnerrukset taso 2. Voi pysyä myös tasolla yksi.
- Uudelleen taso 1
- Kaiteen päälle punnerrus omassa tahdissa --> PALAUTTELU VÄLIIN
- 3 minuutin kohdalla punneretaan kaiteelle suorille käsille ja pysytään ylhäällä 10 sekuntia.
- Lopussa kokeillaan pysyä 20 sekuntia kaiteen päällä

8. Outside- Calvin Harris feat. Ellie Goulding 3:47 min

- Kaiteella kyykyt, mennään sellaiseen syvyyteen että pystytään suorittamaan liike x 15
- Lonkan ojennus x15 per puoli
- Välissä 20 polvet rintaan hyppyä mahdollisimman nopeasti
- Reiden loitonnuks x15 per puoli

9. Basic Element- Promise Man 4:00 min

- Heiluri kaiteella x 1min
- Vatsalihasrutistus kaiteella x 1min
- Vinovatsarutistus kaiteella
- Palauttelu välissä, mutta pysy liikkeessä koko ajan
- Heiluri kaiteella x 1 min
- Vinovatsarutistus x 1min
- vatsalihasrutistus x 1min

10. Ihanaa leijonat ihanaa - A tyyppi 3:40 min

- Pyöräilyä kaiteella
- Aluksi kevyttä rullailua ja aina kertosäkeessä pyöräillään täysillä n. 30 sekuntia. Sitten taas palautellaan kertosäkeiden välissä.

Loppujäähdyttely 5minuuttia

Justin Timberlake - Not a Bad thing 4:26 min

- Kevyttä askellusta, hartiat rentoina heitellään kiviä sivuille ja eteen ja alas
 - ➔ sormet auki ja kiinni
- Askellusta ja hartioiden pyöritystä
- Rinnan ja selän pyöritystä liikkeestä
- n. 3 min venytykset.
- Kaiteella selän pyöristys, risti kädet ja ota kaiteesta kiinni, viedään takapuoli pitkälle taakse ja pää käsien väliin. Vaihda käsien paikkaa
- Etäreiden venytys kaiteesta kiinni
- Kylvien venytys, kurota ylös kohti kattoa
- Rinnan venytys seinää vasten
- Hartioiden venytykset puolelta toiselle sekä keskelle

Mallitunti 2

Kesto:45min

Aihe: Kiertoharjoittelu

Välineet: lötköpötkö, frisbee

Alkulämmittely lötköpötköllä kesto noin 10 minuuttia

1. Revolution In Paradise – Heath Hunter 3:30 min

- Lötköpötkön työnnöt eteen
- Lötköpötkön työntö alas
- Sivulta sivulle
- Polvennostajuoksu lötköpötköllä
- Hiihtohyppy lötköpötköllä

2. The Pointer Sisters- I'm so Excited 3:53 min

Lötköpötkön päällä pyöräilyt

- oikean asennot etsiminen ja tutustuminen liikkeeseen
- kertosaikeessä aina nopea tempo pyöräily
- pyöräily pitkillä askeleilla
- pyöräilyt ilman käsien apua
- pyöräily pelkillä käsiliikkeillä

3. 2 Unlimited- No Limit 3:44 min

Nyrkkeily biisi ilman välineitä

- Kaksi vasenta suoraa, yksi oikea suora x 34 sekuntia
- Suorat lyönnit nopeasti
- Toinen käsi edellä, kaksi oikeaa suoraa, yksi vasen
- Suorat lyönnit
- Voimakkaat alakoukut hitaampi tempo
- 2 vas. suoraa, oikea yläkoukku
- Suorat
- Sama toisella puolella
- Tempoon supernopeat suorat

Kiertoharjoittelu: kesto n. 25-30 min

Suoritusohje: Tehdään kaikki viisi liikettä putkeen, toistetaan minuutti per liike. Seuraavan liike näytetään ensimmäisen liikkeen jälkeen. Eli 5 liikettä putkeen, jonka jälkeen pidempi palautus. Toistetaan viiden liikkeen patterisarja kaksi kertaa läpi, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan 5 liikkeen liikepatteriin, joka toistetaan samalla periaatteella.

1. Lonkan loitonnuus + pystysoutu lötköpötköllä
2. Yhden käden punnerrus lötköpötköllä
3. kyykky lötköpötköllä
4. Vatsalihakset kaiteella frisbeellä
5. Punnerrus kaiteelle
6. Vatsalihasrutistus lötköpötköllä
7. Sivupotku lötköpötköllä
8. Nyrkkeilyt, jalat lattiassa tai polvennostoilla
9. Frisbeen työntö eteen
10. Hyppy seinälle kaiteella

Loppuverryttelyt/venyttelyt 5 min

- Selän pyöristys jalat seinällä kädet kaiteella
- Etureiden venytys
- Olkapäiden venytykset
- Hartioiden venytykset

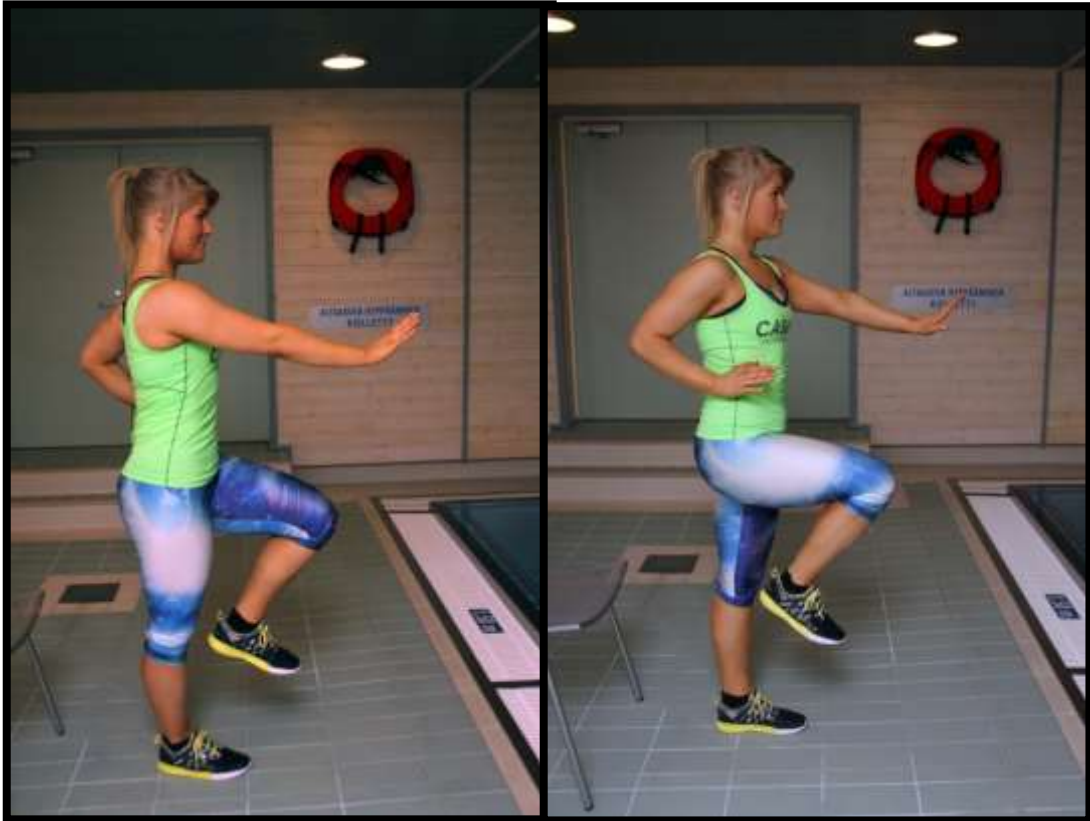
8. Liikepankki

Alkulämmittelyliikkeet

Lämmittelyliikkeisiin on valittu isojen lihasryhmien lämmittäviä perusliikkeitä. Alkulämmittelyyn on siis hyvä valita sellaisia liikkeitä, jotka lämmittävät mahdollisimman monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti lihaksia. Alkulämmittelyliikkeisiin ei ole merkitty kohdistuslihasta, koska alkulämmittelyliikkeet lämmittävät kokonaisvaltaisesti koko vartaloa.

8.1 Paikallaan juoksu+ käsien työntö

Suoritusohje: Juokse ja työnnä vuorotellen koukun kautta käsiä eteen kämmen auki. Muista hyvä ryhtiä, rinta ylhäällä, napa lähellä rankaa ja hartait alhaalla. Polvi nousee lantio tasoon tai vähän ylempäs. Tee käsillä liikettä myös sivulta sivulle ja alas ja ylös.



8.1.2 Sammakkohyppy

Suoritusohje: Kantapää on lantion alla ja hyvä ryhti. Ponnista pohjasta niin, että polvet aukeaa sivulle ja kädet painavat vettä jalkojen keskellä. Pyri siihen, ettei ylävartalo kallistuisi eteenpäin, vaan pysyisi suorana, ja jalat tekisivät suurimman työn.



8.1.3 Hiihtohyppy

Suoritusohje: Ota leveä askelkyykky asento, oikea jalka ja vasen käsi eteenpäin. Vaihda vasen jalka ja oikea käsi eteen hyppäämällä. Pidä hartiat rentoina ja pidä hyvä ryhti koko liikkeen ajan. Pidä keskivartalo tiukkana.



8.1.4 Keinuhevonen

Suoritusohje: Nosta oikeaa polvea ylös ja potkaise eteenpäin, painon ollessa vasemmalla jalalla. Laske oikea jalka maahan ja nosta vasen kantapäätä ylös. Vaihda välillä toisin päin, eli vasen jalka heilahtaa.



8.1.5 Jalat ristiin hyppy

Suoritusohje: Hyppää haarahyppyyn, kummatkin jalat ja kädet aukeaa sivulle, hyppää sitten jalat ja kädet ristiin. Pidä sormet yhdessä ja ranne suorassa.



8.1.6 Boxi-hyppy

Suoritusohje: Koukista polvia ja lähde ponnistamaan eteenpäin kurottamalla käsiä eteenpäin. Keskivartalo tiukkana. Kuvittele, että edessäsi on laatikko, jonka yli hyppäät. Koukista polvet rinnan alle. Hyppää jalat yhdessä laatikon eteen ja sen jälkeen laatikon taakse. Pidä jalat yhdessä koko suorituksen ajan. Yritä hypätä mahdollisimman pitkälle, eli korkeus ei ole pääasia. Tee sama myös sivulta sivulle. Kädet avustavat liikettä vartalon sivuilla.



8.1.7 Kerähyppy

Suoritusohje: Seiso ensin jalat suorassa kantapäät lantion alla. Hyppää sitten niin, että polvet koukistuvat rintaan hypyn aikana ja alas tullessa kosketat pohjaa. Kädet koskettavat polvia. Pidä selkä suorassa, rinta ylhäällä ja vatsa tiukkana koko suorituksen aikana. Pyri tekemään liike tehokkaasti ja terävästi, hypyn korkeuden sijasta.



8.2 Sykettä nostattavat liikkeet

Seuraavat liikkeet on tarkoitettu aerobiseen osioon ja tehtäväksi tehokkaasti ja sykettä nostattavasti.

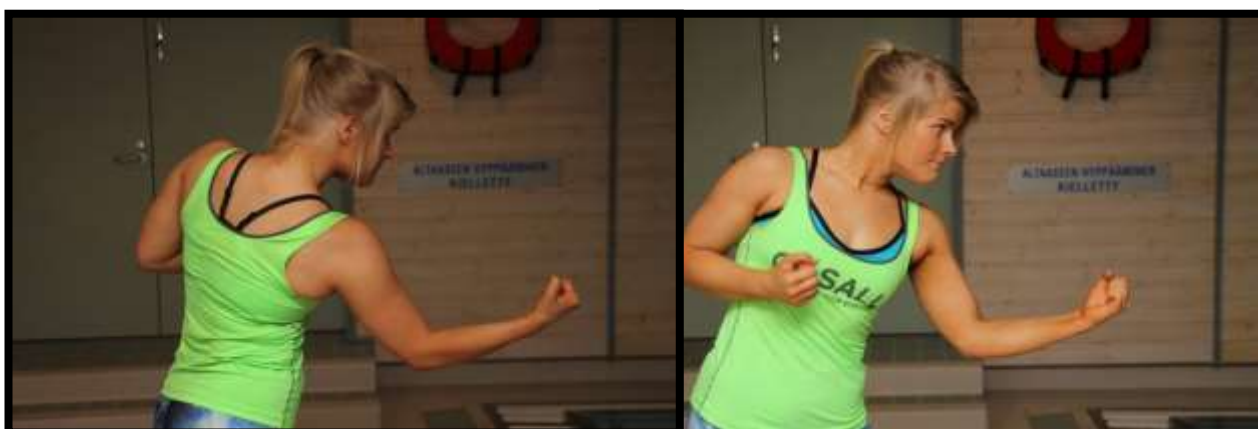
8.2.1 Etu- ja takasuoralyönti

Suoritusohje: Aseta toinen jalka hieman eteenpäin. Polvet ovat hieman koukussa. Koukista kädet leuan alle nyrkkiin ja lähde ojentamaan toista kättä eteen, niin, että rystyset rikkovat veden pinnan. Lyönnin jälkeen lyönyt käsi palaa takaisin lähtöasentoonsa ja sen jälkeen vasta toinen käsi lähtee iskuun. Iske nyrkkejä napakasti eteenpäin vuorotellen mahdollisimman tehokkaasti. Vartalo kiertyy iskujen myötä.



8.2.2 Alakoukkulyönti

Suoritusohje: Ota lantion levyinen haara-asento ja aseta toinen jalka hieman eteenpäin. Polvet ovat hieman koukussa. Koukista kädet leuan alle nyrkkiin. Iske nyrkkejä vuorotellen kohti veden pintaa, rystyset itsestä poispäin. Pidä kädet koko suorituksen ajan veden alla. Kynnärpää ei ojennu missään vaiheessa yli 90 astetta. Kierrä ylävartalosta. Voima lähtee jaloista ja keskivartalosta.



8.2.3 Yläkoukkulyönti

Suoritusohje: Ota lantion levyinen haara-asento ja aseta toinen jalka hieman eteenpäin. Polvet ovat hieman koukussa. Koukista kädet leuan alle nyrkkiin. Lyönti lähtee lantiosta, rintakehä seuraa liikettä. Lyönnin lopussa kyynärpää on samassa tasossa hartian kanssa, n. 90 asteen kulmassa. Rystyset rikkovat veden pintaa vuorotellen. Liike vahvistaa keskivartalon lihaksia.



8.2.4 Potku eteen + kaksi suoralyöntiä

Suoritusohje: Lähde hyppäämään polvet rintaan hyppyä koukistamalla polvia rinnan alle. Potkaise jalat nopeasti koukusta suoraksi ja samalla iske käsillä kaksi suora lyöntiä eteen. Koukista jalat sitten takaisin rinnan alle ja siitä takaisin perusasentoon kantapäät lantion alle. Tee potkut ja iskut mahdollisimman nopeasti ja räjähtävästi. Tarkoituksena olisi tehdä potkut ja iskut jalkojen ollessa ilmassa. Liike vahvistaa myös keskivartalon lihaksia.



8.2.5 Potku eteen hyppy

Suoritusohje: Ota hartioiden levyinen asento. Hyppää jalat koukkuun rinnan kohdalle, potkaise jalat eteen suoraksi mahdollisimman nopeasti, koukista polvet ja tuo kantapäät takaisin lantion alle. Pidä selkä suorassa, vatsa tiukkana ja hartiat alhaalla. Keskivartalon tuen avulla liike on hallitumpi ja helpompi tehdä. Tavoitteena liikkeessä on tehdä potku ilmassa ennen pohjakosketusta.



8.2.6 Hyppy seinälle kaiteella

Suoritusohje: Ota kaksin käsin kaiteesta kiinni. Aseta kantapäät lantion alle. Lähde hyppämään jalat yhtä aikaa seinään ja takaisin pohjaan. Pidä kädet ja hartia rentoina. Keskity tekemään nopea ja tehokas hyppy.



8.2.7 Vuorojalkahyppy seinälle

Suoritusohje: Ota käsillä kiinni tangosta ja aseta toinen jaloista seinälle ja toinen pohjaan. Vaihda hyppämällä jalkojen paikkaa mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti. Vatsa pysyy tiukkana ja kädet rentoina.



8.2.8 X-hyppy+ kerähyppy

Suoritusohje: Seiso jalat ja kädet auki x- asennossa. Hyppää siitä polvet rinnan alle keräasentoon ja kosketa käsillä polvia. Hyppää herästä taas x-asentoon. Pidä keskivartalo tiukkana. Pyri tekemään räjähtävä ja nopea liike.



8.2.9 Pyöräily kaiteella

Suoritusohje: Laita kädet kaiteen päälle ja selkä lähelle seinää. Rentouta hartiat ja nosta rinta ylös ja tiivistä vatsa. Lähde pyöräilemään joko vaaka- tai pystyasossa. Polvet ojentuvat ja koukistuvat vuorotellen. Yritä pysyä mahdollisimman lähellä seinää, että pysyt hyvässä asennossa.



8.2.10 Tempojuoksu

Suoritusohje: Asento on hieman etukumarassa. Lähde juoksemaan nopeita spurttuja niin nopeasti kun voit. Kädet rytmittävät liikettä vartalon sivulla. Nopea askellustahti.



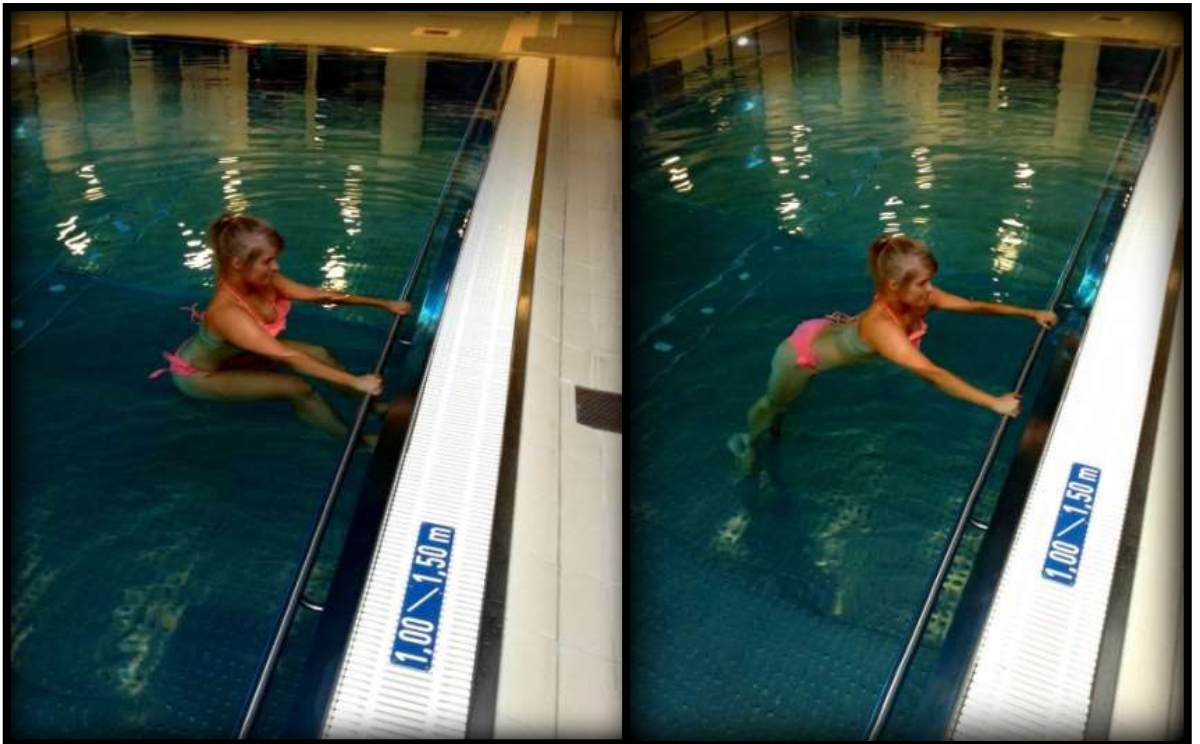
8.3 Lihaskuntoliikkeet

Lihaskuntoliikkeisiin on valittu liikkeitä tehtäväksi kaiteella sekä vedessä. Osaan liikkeisiin on tarjottu myös vaihtoehtoja, jotta asiakkaat pystyisivät liikkumaan jokainen omalla tasollaan. Lihaskuntoliikkeisiin on merkitty kohdistuslihas.

8.3.1 Vatsalihasrutistus kaiteella

Suoritusohje: Seiso kaiteen lähellä jalat pohjassa ja ota kaksin käsin kaiteesta kiinni noin hartioiden levyisellä otteella. Rutista jalat seinälle, rinnan alapuolelle. Kädet ovat hieman koukussa. Pidä jalat yhdessä ja ojenna jalat irti seinästä pitkälle taakse. Jalat voivat koskettaa myös pohjaa. Rutista sitten vatsalihaksilla jalat takaisin takaa/pohjasta seinälle. Keskity tekemään liike vatsalihaksilla.

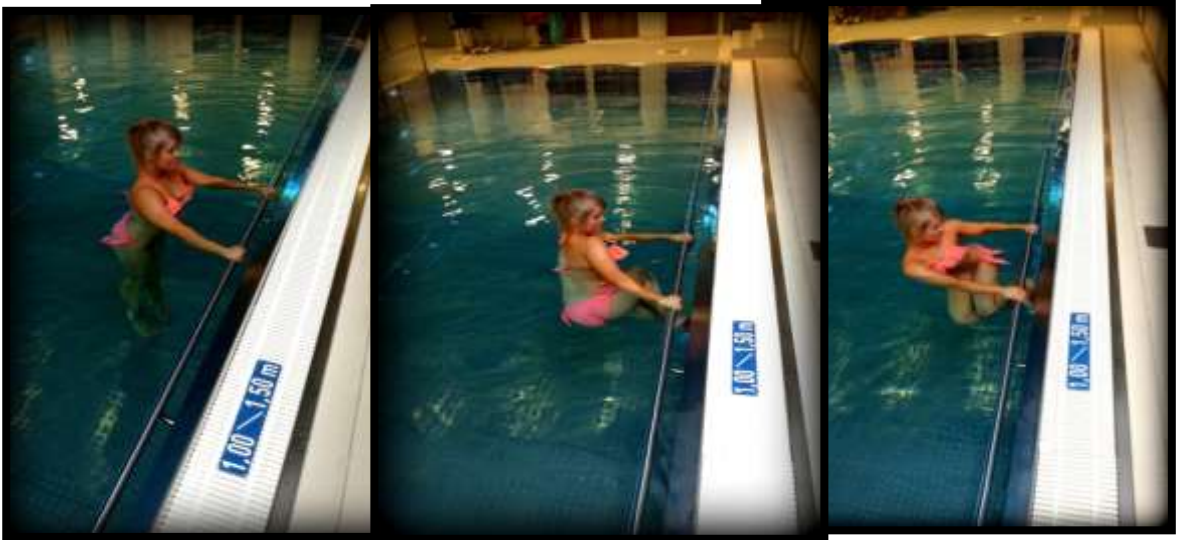
Kohdistus: Suora vatsalihas



8.3.2 Vinovatsalihas rutistus kaiteella

Suoritusohje:Ota hartioiden levyinen ote kaiteelta. Hyppää kylki edellä jalkapohjat seinään. Tuo jalat takaisin lantion alle ja hyppää seuraavaksi toinen kylki edellä seinään. Kädet ovat kevyesti tangolla, pienessä koukussa.

Kohdistus: Vinot vatsalihakset



8.3.3 Heiluri kaiteella

Suoritusohje: Mene selinriipunta asentoon, selkä seinää vasten ja kädet leveällä käsiotteella. Kyynärpäät tulevat kaiteen yläpuolelle Jalat ovat ilmassa. Lähde viemään jalkoja hitaasti puolelta toiselle, mahdollisimman lähellä seinää. Pyri pitämään selkä kiinni seinässä. Jalat pysyvät yhdessä ja ojennettuina. Pyri tuomaan jalat sivulta keskelle vatsalihasten avulla, eikä esimerkiksi lonkankoukistajien apua käyttäen. Hidas liike.

Kohdistus: Kyljet ja alaselkä



8.3.4 Punnerrukset kaiteella, eri tasot

Taso 1.

Suoritusohje: Tartu tankoon hartioiden leveydellä. Nosta jalat irti maasta joko suoraksi tai koukkuun. Lähde vetämään itseäsi tankoa vasten koukistamalla kyynärvartta ja ojentamalla kyynärvartta.

Kohdistus: käsi- ja olkavarret, yläselänlihakset



Taso 2 & 3.

Suoritusohje: Seuraavassa tasossa punnerretaan kaiteen päälle suorille käsille. Apua voi ottaa pohjasta eli ponnistaa pohjasta kaiteen päälle tai ilman ponnistusta. Kolmostaso on kaikista haastavin ja siinä ei ole lainkaan pohjakosketusta. Eli kyynärvarsi koukistuu n. 90 asteen kulmaan ja siitä punnerretaan kyynärvarsi suoraksi.

Kohdistus: yläselän lihakset, olka -ja käsivarret



8.3.5 Koukkuvatsaliike

Suoritusohje: Mene vatsakellunta-asentoon, kädet eteen ojennettuina. Vedä itsesi tiukasti kippuraan ja ojenna itsesi sitten selinkellunta-asentoon. Vedä itsesi taas keräasentoon ja palaa vatsakellunta-asentoon.

Kohdistus: Suora vatsalihas



8.3.6 Reiden loitonus

Suoritusohje: Asetu seisomaan kulki seinää vasten. Olet riittävän kaukana, kun yllät olla käsivarsi suorana. Seiso ryhdikkäästi, polvet voi olla hieman koukussa. Loitonna ulompaa, kauempana seinästä olevaa jalkaa suoraan sivulle. Pysäytä hetkeksi ääriasentoon, ja tuo jarrutellen takaisin toisen jalan viereen.

Kohdistus: Keskimmäinen ja pieni pakaralihas



8.3.7 Lonkan ojennus

Suoritusohje: Seiso ryhdikkäästi yhdellä jalalla ja ota kaiteesta kiinni molemmin käsin. Vie jalkaa taakse kunnes lonkka on täysin ojentunut. Hengitä samalla sisään. Pidä jalka taka-asennossa muutama sekunti ja palauta sitten liike hitaasti jarrutellen.

Kohdistus: Iso pakaralihas ja polven koukistajalihakset



8.3.8 Etupotku

Suoritusohje: Nosta vasen polvi ylös ja potkaise kantapäätä edellä eteenpäin. Ojenna lantiota eteenpäin. Pidä keskivartalo tiukkana ja keskity vahvoihin potkuihin.

Kohdistus: takareidet, etureidet, lonkan koukistajat



8.3.9 Kyykky kaiteella

Suoritusohje: Ota lantiota leveämpi asento, varpaat hieman ulospäin kääntyneinä. Ota tangosta kiinni ja mene matalammalle, että pystyt kyykkäämään. Lähde laskeutumaan alas niin, että pakarat pysähtyvät 90 asteen polvikulmaan. Polvet ja varpaat ovat samassa linjassa. Rinta pysyy ylhäällä ja selkä suorassa.

Kohdistus: etureidet ja pakaralihakset



8.3.10 Yhden jalan hyppy sivulta sivulle

Suoritusohje: Laita toinen jalka koukkuun ja tuo se toisen jalan polven kohdalle. Ota hyvä ryhti ja laita kädet lantiolle. Lähde hyppäämään puolelta toiselle pitäen selän suorassa ja koukistaen jalkaa. Hyppää myös eteen ja taakse.

Kohdistus: etureidet, pakarat, pohkeet



8.3.11 Sivupotku

Suoritusohje: Paino vasemmalle jalalle, nosta oikea polvi ylös koukkuun ja ojenna potku sitten sivulle kantapää johteisesti. Kantapää on kohti kattoa. Pidä keskivartalo tiukkana ja rinta ylhäällä liikkeen ajan.

Kohdistus: Keskimmäinen pakaralihas, etureidet, takareidet, vatsalihakset



9. Välineillä tehtävät liikkeet

Seuraavissa kappaleissa esitellään lötköpötköllä, hymynaamoilla sekä frisbeellä tehtäviä liikkeitä sekä yleistä tietoa välineestä.

9.1 Lötköpötkö välineenä

Lötköpötkö on monipuolinen vesijumpassa käytettävä väline, jonka avulla pystyy tekemään lämmittelyliikkeitä, sykkeennostatusta sekä lihaskuntoa. Välineenä lötköpötkö on kelluttava, vastustava ja samalla myös avustava. Lötköpötkö tehostaa liikkeitä ja mahdollistaa erilaisia liikkeiden aloitusasentoja sekä rentoutumisharjoituksia kelluvuutensa ansiosta. Lötköpötkö on taipuisa, eli sitä voi hyvin väännellä eri asentoihin.

Otteet

Lötköpötköä voidaan käyttää monipuolisesti eri tavoin. Siitä voidaan ottaa kiinni joko yhdellä tai kahdella kädellä, sen päällä voidaan istua, maata tai seistä ja tehdä niissä asennoissa erilaisia liikkeitä. Lötköpötkö on myös taipuisa, sen vuoksi se voidaan esimerkiksi kietoa solmuun jalan ympärille vastusta tuomaan.



9.1.1 Lötköpötkön päällä pyöräily

Suoritusohje: Asetu istumaan keskelle lötköpötköä. Lähdä pyöräilemään koukistamalla ja ojentamalla polvia vuoronperään. Pidä selkä suorassa, rinta ylhäällä ja keskivartalo tiukkana. Kädet kauhovat sivuilla vettä.

Muuta huomioitavaa: Tämä liike sopii hyvin esimerkiksi alkulämmittelyyn. Kokeile pyöräilyä ilman käsien apua, tai vain käsiliikkeillä eteenpäin ja erilaisiin tempoihin.



9.1.2 Kyykky lötköpötköllä

Suoritusohje: Kummatkin jalat ovat lötköpötkön päällä, hartioita leveämmässä asennossa. Selkä suorana, rinta ylhäällä ja vatsa tiukkana lähde koukistamaan jalkoja niin, että pakarat pysähtyvät 90 asteen polvikulmaan. Polvet ja varpaat ovat samassa linjassa. Ojenna sitten lantio ja suorista jalat.

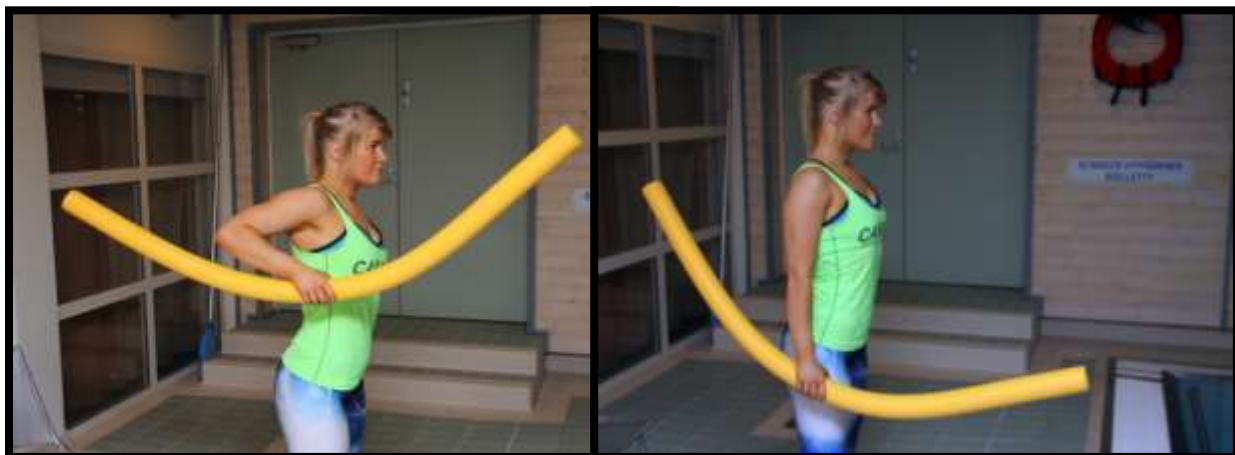
Kohdistus : Vatsalihakset, pakara ja reisilihakset



9.1.3. Yhden käden punnerrus lötköpötköllä

Suoritusohje: Ota hyvä ryhti ja hyvä tukeva asento. Lähde koukistamaan kyynärvartta nostamalla kyynärpäätä ylös. Kyynärpää pysyy koko ajan ylempänä kuin lötköpötkö. Suorista sitten kyynärvarsi takaisin suoraksi lähtöasentoon. Hartiat pysyvät alhaalla.

Kohdistus: Hartialihakset ja käsivarret



9.1.4 Punnerrus lötköpötköllä selän takaa

Suoritusohje: Ota hyvä ryhti ja tukeva asento. Aseta lötköpötkö selän taakse ja ota siitä kiinni kahdella kädellä noin hartioiden leveydeltä. Lähde pumpaamaan lötköpötköä ylös ja alas niin että kyynärvarsi koukistuu ja ojentuu.

Kohdistus: Hartialihakset ja käsivarret



9.1.5 Lonkan loitonnuks + pystysoutu lötköpötköllä

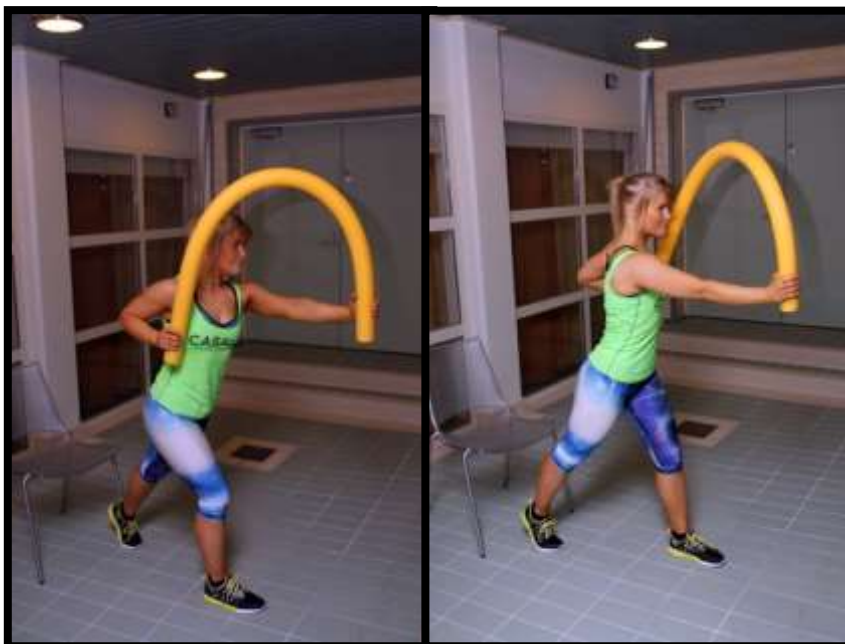
Suoritusohje: Lähde tekemään pystysoutua ja ojenna jalka suoraksi samalla taakse. Tee sitten vaihtohyppyaskel ja vaihda jalat toisinpäin ja pumpppaa lötköpötköä samalla rinnan kohdalle ja suoraksi alas. Pyri pitämään jalka mahdollisimman suorassa, että saat takareiteen tuntumaa. Pidä rinta ylhäällä ja hartiat poissa korvista.

Kohdistus: Takareidet, hartialihakset, keskivartalo ja käsivarret



9.1.6 Hiihtohyppy lötköpötköllä

Suoritusohje: Ota lötköpötkön päistä kiinni ja aseta oikea jalka eteen. Hyppää sitten niin, että oikea jalka menee taakse ja vasen eteen ja vastakkainen käsi tulee eteen.



9.1.7 Polvet rintaan hyppy lötköpötköllä

Suoritusohje: Ota hartioiden leveydeltä kiinni lötköpötköstä ja lähde hyppäämään polvia rinnan alle samalla koskettaen lötköpötköllä nilkkoihin. Vaikeustasoa saa lisää yrittämällä hypätä lötköpötkön yli niin että lötköpötkö menee jalkojen taakse. Hyppää sitten takaisin aloitusasentoon.



9.1.8 Vatsalihasrutistus lötköpötköllä

Suoritusohje: Aseta lötköpötkö selän taakse ja laita kädet lötköpötkön sivuille. Lähde koukistamaan polvia tuomalla polvia rintaan. Ojenna jalat sitten takaisin suoraksi. Tee liike rauhallisesti ja keskittyen. Rinta pysyy ylhäällä ja keskivartalo tiukkana.

Kohdistus: Suora vatsalihas



9.1.9 Vinovatsarutistus lötköpötköllä

Suoritusohje: Aseta lötköpötkö selän taakse ja laita kädet lötköpötkön sivuille. Lähdetäsi koukistamaan polvia ja kierrä ristiin. Jalat pysyvät yhdessä ja keskivartalo tiukkana. Hartiat alhaalla. Ojenna jalat välissä suoraksi ja toista toiselle puolelle.

Kohdistus: Vinot vatsalihakset



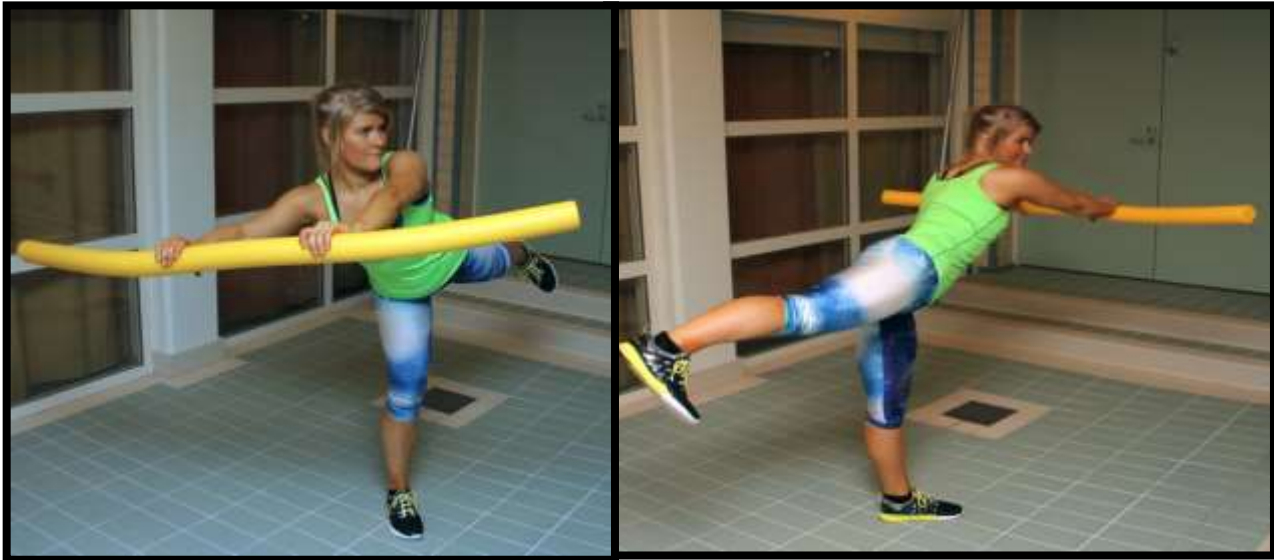
9.1.10 Polvennostajuoksu lötköpötkön eteen työnnöllä

Suoritusohje: Lähdetäsi tekemään polvennostajuoksua ja samalla pumpppaa lötköpötköä rinnan kohdalta suoraksi eteen. Kynärvarsi koukistuu ja suoristuu. Tee sama liike ylhäältä alas (pystysoutu) ja sivulta sivulle.



9.1.11 Sivupotku lötköpötköllä

Suoritusohje: Ota lötköpötköstä molemmin käsin kiinni ja lähde potkaisemaan sivupotkua toiseen suuntaan kuin minne ojennat lötköpötköä. Vaihda keskellä aina hypyllä jalkaa ja toista toiselle puolelle. Kokeile sama jalat yhdessä. Eli koukista jalkoja yhtä aikaa rinnan alle ja ojenna ne sitten yhdessä vastakkaiseen suuntaan lötköpötköön nähden. Haastetta saat siitä, kun et kosketa pohjaa.



9.1.12 Etupotku lötköpötköllä

Suoritusohje: Pidä tuki jalka hiukan koukussa ja lähde potkaisemaan toista jalkaa eteen samalla kun pumppeat lötköpötköä koukkuun ja suoraksi. Lötköpötkö lähtee rinnan keskikohdan kohdalta ja ojentuu suoraksi eteen. Pidä hartiat alhaalla ja vatsa tiukkana.



9.1.13 Lötköpötkön pyörykset

Suoritusohje: Ota hyvä ryhti ja lähde kauhomaan vettä edestä rinnan alle. Tee iso pyörytysliike. Kauhaise edestä ja vie lötköpötkö alhaalta kohti rintaa ja sieltä takaisin eteen. Tee O-kirjainta. Voit yhdistää tähän erilaisia jalkaliikkeitä.



9.2 Hymynaamat välineenä

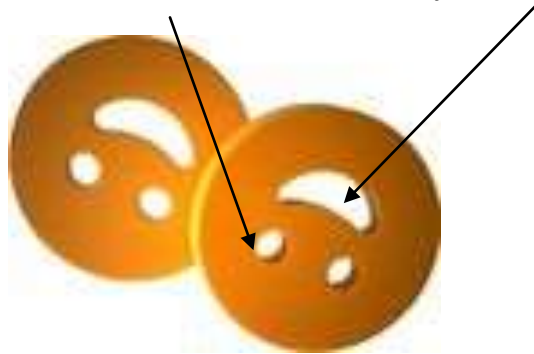
Hymynaamat ovat umpisoluista ristiin silotettua solumuovia. Suurentavat vastusta ja kelluttavat, sekä nimensä mukaisesti myös hymyilyttävät.

Otteet

Hymynaamoja pidetään yleensä käsissä, mutta niitä voi pitää myös jalkojen välissä tai jalkojen alla. Saattaa kelluttaa myös vesijumppaajaa, kun kaksi hymynaamaa laittaa päällekkäin.

Peukalo pujotetaan ”silmaan”

”suuhun” laitetaan neljä sormea



9.2.1 Pyöräily hymynaamojen päällä

Suoritusohje: Aseta hymynaamat päällekkäin ja asetu itumaan niiden päälle. Jännitä vatsalihakset, suorista selkä ja ota hyvä tasapainoinen asento. Keskivartalon tuki on erittäin tärkeää liikkeessä. Lähde polvea koukistamalla pyöräilemään eteenpäin. Voit auttaa käsillä tekemällä kauhomisliikkeitä. Pyöräile eri tempoissa. Kokeile pyöräilyä ilman käsien avusta tai vain pelkkien käsiliikkeiden avulla.



9.2.2 Takapotku + pystysoutu hymynaamoilla

Suoritusohje: Ota hymynaamat käsiin ja nosta kädet rinnan tasolle. Aseta toinen jalka eteen ja ojenna toinen jalka taakse pitkälle. Heilauta edessä oleva jalka taakse suorana ja pumpppaa kädet suoraksi vartalon viereen. Kantapää kohti pintaa. Pidä hyvä ryhti ja vatsa tiukkana.

Kohdistus: Takareidet ja käsivarret



9.2.3 Hiihtoliike hymynaamoilla

Suoritusohje: Asetu seisomaan hymynaamojen päälle, noin hartioiden leveydellä. Aseta toinen jaloista eteen ja toinen taakse. Lähdä liu'uttamaan hymynaamoja lattiaa pitkin, niin, että jalat vaihtavat paikkaa. Pidä hartiat rentoina, jännitä vatsa ja pidä hyvä ryhti liikkeen ajan. Tuo vastakkainen käsi eteen liikkeen aikana. Jos oikea jalka on edessä, niin vasen käsi tulee eteen.

Kohdistus: lonkan koukistajat, takareidet, pakaralihakset



9.2.4 Vipunostot sivulle hymynaamoilla

Suoritusohje: Laita kantapäät lantion alle ja ota hyvä asento. Rinta on ylhäällä ja hartiat alhaalla. Tiukka keskivartalo. Laita kädet koukkuun ja lähde tuomaan hymynaamoja lähelle pintaa, hartia tasolle. 90 kulma pysyy koko liikkeen ajan.

Kohdistus: Hartialihakset



9.2.5 Ojentaja + hauiskääntö hymynaamoilla

Suoritusohje: Ota hymynaamoista kiinni ja aseta ne vartalon viereen vastaotteella. Lähde tekemään hauiskääntöä koukistamalla kyynärniveltä. Käännä hymynaamat ylhäällä toisin päin ja tee ojentajapunnerrus alas suoristamalla kädet takaisin vartalon viereen.

Kohdistus: Ojentaja ja hauislihas



9.2.6 Polvet rintaan hyppy

Suoritusohje: Ota hymynaamoista kiinni ja aseta ne rinnan kohdalle. Rentouta hartiat ja tiivistä vatsa. Lähde painamaan hymynaamoja alaspäin ja samalla hyppää polvet rintaan. Hymynaamat ovat lähellä vartaloa. Pidä selkä suorassa suorituksen ajan, niin ettei yläkroppa kallistuisi liikaa eteenpäin.



9.2.7 Potku eteen hymynaamoilla

Suoritusohje: Potkaise oikea jalka suoraksi eteen ja kosketa samalla hymynaamoilla toisiinsa reiden alta. Pidä hyvä ryhti ja selkä suorana. Pyri pitämään jalat suorana ja tekemään tehokas palautus, niin saat hyvän tuntuman takareisiin. Ponnista pohjasta toinen jalka sitten eteen. Muista tiukka keskivartalo.



9.2.8 Twistaus hymynaamoilla

Suoritusohje: Aseta hymynaamat päällekkäin reisien polvien väliin. Purista jalkoja yhteen ja lähde kiertämään vartaloa puolelta toiselle. Kierron jälkeen tuo jalat takaisin pohjaan ja kierrä toiselle puolelle. Haastetta saat lisää tekemällä kierron ilman pohjakosketusta välissä.

Kohdistus: Vinot vatsalihakset, sisäreidet



9.3 Frisbee välineenä

Frisbee

Välineenä frisbee on vastustava ja sitä käytetään tehostamaan liikkeitä, etenkin ylävartalon lihaksiston harjoittelussa, mutta soveltuvat myös hyvin ala- ja keskivartalon vahvistamisessa. Frisbeetä käytetään myös erilaisissa leikeissä ja sillä on hyvä tehdä lihaskuntoa (esimerkiksi vatsalihasliikkeitä kaiteen reunalla).

Otteet

Frisbeetä pidellään yleensä käsin ja frisbee lisää pinta-alaa. Frisbeetä voi pitää myös jalkojen alla, esimerkiksi seinää vasten tehtäessä vatsalihasliikkeitä tai jalkojen välissä.



9.3.1 Vatsalihasrutistus seinää vasten

Suoritusohje: Aseta jalat frisbeen sisään, kuperalle puolelle. Kädet ovat kaiteella kevyesti, hieman koukussa. Lähde liu'uttamaan frisbeetä ylös käsien alapuolelle jalkoja koukistamalla. Tee seinään I-kirjain. Jännitä vatsalihakset samalla kun rutistat frisbeetä ylös. Hartiat pysyvät rentoina, poissa korvista ja selkä suorana.

Kohdistus: suora vatsalihas



9.3.2 Vatsalihaskierto sivulle seinää vasten

Suoritusohje: Ota kiinni kaiteesta, kädet hartioiden leveydellä. Aseta jalat frisbeen sisälle, kuperalle puolelle. Koukista jalat rinnan alle ja lähde liu'uttamaan frisbeettä sivusuunnassa niin, että polvet ojentuvat. Tee liike rauhassa ja keskity tekemään liike vinoilla vatsalihaksilla.

Kohdistus: Vinot vatsalihakset



9.3.3 Reiden loitonnus

Suoritusohje: Laita frisbee toisen jalan alle ja ota hyvä ryhti. Lähde loitontamaan reittä liu'uttamalla frisbeettä pohjaa pitkin. Tuo sitten frisbee takaisin toisen jalan viereen. Vaihda sitten toisen jalan alle. Tee sama myös viemällä jalkaa ristiin.



9.3.4 Kahdeksikko frisbeellä

Suoritusohje: Ota molemmin käsin frisbeestä kiinni ja lähde tekemään kahdeksikkoo. Kauho vettä frisbeellä ja tee isoa liikettä. Pidä hartiat rentoina ja keskivartalo tiukkana liikettä tehdessäsi.



9.3.5 Frisbeen työntö

Suoritusohje: Ota molemmin käsin frisbeestä kiinni ja laita kovera puoli itseesi päin. Lähde tekemään pumppaus liikettä, eli työntämään frisbeettä eteen rinnan kohdalta. Kynärvarsi koukistuu ja suoristuu. Vaihtelee eri tempoja sekä liikesuuntaa, sivulta sivulle sekä ylhäältä alas.



9.3.6 Polvennostojuoksu frisbeen kierrolla

Suoritusohje: Ota frisbeestä kiinni molemmin käsin ja lähde juoksemaan polvennostojuoksua nostamalla polvia vuorotellen lantio tasoon. Kierrä samanaikaisesti frisbeellä koukkujalan puolelle. Toista sama toiselle puolelle.



Loppusanat

Kun itse aloitin vesijumpien ohjaamisen, jouduin tekemään suuren pohjatyön perustietojen etsinnässä. Sopivia liikkeitä oli haastava löytää ja kaikki liikkeet piti käydä testaamassa vedessä. Aluksi jokin liike saattoi tuntua todella hyvältä, mutta käytännössä se ei sitten toiminutkaan. Harjoittelu tekee kuitenkin mestarin ja pitää vain rohkeasti kokeilla rajojaan ja uusia asioita. Kukaan ei ole mestari ensimmäisellä kerralla. Ohjaajana itsensä kehittäminen on todella tärkeää.

Toivottavasti oppaastani on Sinulle apua ja sait vinkkejä ja itsevarmuutta vesijumpien ohjaamisen aloittamiseen. Toivotan Sinulle menestystä ja ilon hetkiä vesijumpien ohjauksien parissa!

Kiitokset Harjulan Setlementille yhteistyöstä sekä opinnäytetyöprosessiin osallistuneille.

Tsemppiä ohjauksiin!

Kuvat

Jani Tulander

Samppa Nieminen

Malli/työntekijä

Kati Lytsy

Kuvauspaikkana toimi Lahden kansalaisopisto

Harjulan Setlementti



8. Liikepankki

8.1 Alkulämmittely	60
8.1.1 Paikallaan juoksu + käsien työntö	60
8.1.2 Sammakkohyppy	61
8.1.3 Hiihtohyppy	61
8.1.4 Keinuhevonen	62
8.1.5 Jalat ristiin hyppy	62
8.1.6 Boxi-hyppy	63
8.1.7 Kerähyppy	63
8.2 Sykettä nostattavat liikkeet	64
8.2.1 Etu- ja takasuoralyönti	64
8.2.2 Alakoukkulyönti	64
8.2.3 Yläkoukkulyönti	65
8.2.4 Potku eteen + kaksi suoralyöntiä	65
8.2.5 Potku eteen hyppy	66
8.2.6 Hyppy seinälle kaiteella	66
8.2.7 Vuorojalkahyppy seinälle kaiteella	67
8.2.8 X-hyppy + kerähyppy	67
8.2.9 Pyöräily kaiteella	68
8.2.10 Tempojuoksu	68
8.3 Lihaskuntoliikkeet	69
8.3.1 Vatsalihasrutistus kaiteella	69
8.3.2 Vinovatsarutistus kaiteella	70
8.3.3 Heiluri kaiteella	70
8.3.4 Punnerrukset kaiteella (taso 1,2 & 3)	71
8.3.5 Koukkuvatsaliike	72
8.3.6 Reiden loitonnus	72
8.3.7 Lonkan ojennus	73
8.3.8 Etupotku	73
8.3.9 Kyykky kaiteella	74
8.3.10 Yhden jalan hyppy sivulta sivulle	74
8.3.11 Sivupotku	75
9. Välineillä tehtävät liikkeet	76
9.1 Lötköpotkö	76
9.1.1 Lötköpotkön päällä pyöräily	77
9.1.2 Kyykky lötköpotkolla	77
9.1.3 Yhden käden punnerrus lötköpotkolla	78
9.1.4 Punnerrus lötköpotkolla selän takaa	78
9.1.5 Lonkan loitonnus + pystysoutu lötköpotkolla	79
9.1.6 Hiihtohyppy lötköpotkolla	79
9.1.7 Polvet rintaan hyppy lötköpotkolla	80
9.1.8 Vatsalihasrutistus lötköpotkolla	80
9.1.9 Vinovatsarutistus lötköpotkolla	81

9.1.10	Polvennostojuoksu + eteen työntö lötköpötköllä	81
9.1.11	Sivupotku lötköpötköllä	82
9.1.12	Etupotku lötköpötköllä	82
9.1.13	Lötköpötkön pyörytykset	83
9.2 Hymynaamat		84
9.2.1	Pyöräily hymynaamojen päällä	84
9.2.2	Takapotku + pystysoutu	85
9.2.3	Hiihtoliike hymynaamoilla	85
9.2.4	Vipunostot sivuille hymynaamoilla	86
9.2.5	Ojentaja + hauiskääntö hymynaamoilla	86
9.2.6	Polvet rintaan hyppy	87
9.2.7	Potku eteen hymynaamoilla	87
9.2.8	Twistaus hymynaamoilla	88
9.3 Frisbee		89
9.3.1	Vatsalihasrutistus seinää vasten	89
9.3.2	Vatsalihaskierto sivulle seinää vasten	90
9.3.3	Reiden loitonnuks frisbeellä	90
9.3.4	Kahdeksikko frisbeellä	91
9.3.5	Frisbeen työntö	91
9.3.6	Polvennostojuoksu frisbeen kierrolla	92

Lähteet

- Alexander, C. 2011. Water fitness lesson plans and choreography. Human Kinetics. Champaign.
- Anttila, E. 2002. Vesijuoksijan käsikirja. Edita. Helsinki.
- Anttila, E. 2002. Vesileikit. Luontouimarin käsikirja. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Anttila, E. 2003. Vesivoimistelu. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Anttila, E. 2008. HipperSmile treeniopas. Suomalainen vesiliikuntainstituutti Oy. Jyväskylä.
- Aquatic Exercise Association. 2010. Aquatic Fitness Professional Manual. Sixth Edition. Human Kinetics. USA.
- Baun, M. 2008. Fantastic water workouts. Second Edition. Human Kinetics. Champaign.
- Delavier, F. 2010. Lihaskuntoharjoittelu ja venyttely. VK-Kustannus Oy. Ranska.
- Grönlund, M. 2007. Suomen uimaliitto. Kunnossa Kaiken ikää-ohjelma. Puhda vesiliikunnan ohjaajaksi- perustietoa vesiliikunnasta CD.
- Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Juvenes. Tampere.
- Sanders, M. 2000. YMCA water fitness for health. Human Kinetics. USA.
- Syrjänen, S. 2008. Vesijumppaohjaajan opas.
- Tarpinian, S & Awbrey, B. 1997. Water Workouts. A guide to fitness, training, and performance enhancement in the water. The Lyons Press. USA.
- Tuominen, K & Tuominen S. 1983. Vesivoimistelu. Työväen Kuntoliitto TKL ry. Turenki.
- Tulasalo, P. 2008. Toimintakykyä vedestä-opas. KKI. Punamusta Oy. Jyväskylä.
- Raivio, M. 1983. Voimistele ja pysy vireänä. WSOY. Porvoo.
- Rodriguez, A. 2002. Aqua fitness. A Dorling Kindersley Book. London.