



JUNIORIOHJAAJAN OPAS

Tietopaketti aloittelevalle junioriohjaajalle

Sisällys

Urheilulliset elämäntavat	2
Elämänrytmi	2
Ravinto	2
Urheilu ja liikunta	2
Uni ja lepo	2
Henkinen hyvinvointi	3
Päihteettömyys	3
Liikunnallisten taitojen oppiminen	4
Kehonhallinta	4
Tasapainoharjoittelu	5
Koordinaatio	5
Liikkuvuusharjoittelu	6
Lihaskuntoharjoittelu	6
Välineen käsittelytaidot aikidossa	6
Ukemitaito	8
Ukemiin liittyvät kehon fyysiset tekijät	8
Junioreiden graduointi	9
Vyökokeeseen valmistautuminen	9
Vyökoetilaisuus	10
Palautteen antaminen	11
Uudet vyökoevaatimukset	11
Aikidon junioriharjoitukset – leikit	12
Hipat	12
Parikamppailut	12
Liikkumisleikit	13
Viestit	13
Leikkiohjeita	14

Urheilulliset elämäntavat

Elämänrytmi

- Fyysisen kehittymisen perusedellytys on, että kaikki kehittymisen osa-alueet: harjoittelu, ravinto ja lepo-ovat tasapainossa keskenään
 - o Harjoittelu on monipuolista ja sitä on sopivasti
 - o Ruokaa sopivin väliajoin
 - o Tarpeeksi unta

Ravinto

- Säännöllinen ruokarytmi
 - o 5-7 ateriaa vuorokaudessa, sisältäen välipalat
 - o Monipuolinen ja terveellinen ravinto
- Jaksamisen kannalta on tärkeää juoda riittävästi
 - o Harjoittelu lisää nesteiden tarvetta
 - o Vesi on paras janojuoma, sitä pitäisi nauttia tasaisesti pitkin päivää
 - o Ei kofeiinipitoisia juomia

Urheilu ja liikunta

- Riittävä liikkuminen
 - o Terveysten kannalta vähintään 2h/päivä (14h/viikko)
 - o Taitojen oppiminen vaatii tuhansia toistoja
 - o Arkiliikunta on tärkeää, sitä pitäisi olla vähintään saman verran kuin ohjattua liikuntaa.
 - o Yhteensä vähintään 20 tuntia viikossa
- Monipuolisuus on tärkeää
 - o Liikunnalliset perustaidot (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) kehittyvät monipuolisen liikkumisen kautta
 - o Lisää motivaatiota ja psyykkistä jaksamista

Uni ja lepo

- Alakoululaiset tarvitsevat noin kymmenen tuntia ja murrosikäiset noin yhdeksän tuntia unta vuorokaudessa
 - o Syvään uneen päästäkseen pitäisi nukkua makuuasennossa (esimerkiksi ei autossa nukkumista)
- Kunto kehittyy harjoitusta seuraavan palautusjakson aikana
- Palautumista edistävät tekijät:
 - o Stressittömät päivät ja lepopäivät
 - o Säännöllinen elämänrytmi ja uni
 - o Terveellinen ja monipuolinen ravinto

Henkinen hyvinvointi

- Terveellinen ravinto
- Riittävä uni ja lepo
- Tasapaino koulunkäynnin ja vapaa-ajan välillä
- Toimivat ihmissuhteet (perhe ja ystävät)
- Harrastukset
- Säännöllinen liikunta
- Päihteettömyys

Päihteettömyys

- Aikidoliitossa vastustetaan päihteiden käyttöä
- Nuori altistuu helpommin päihteiden käytölle, jos kaveripiirissä suhtaudutaan päihteisiin myönteisesti.
- Päihteiden käytön haittoja kasvavalle lapselle/nuorelle:
 - o Päihteet heikentävät luustoa ja vastuskykyä sekä lisäävät loukkaantumiseriskää.
 - o Palautuminen hidastuu
 - o Unen laatu kärsii
 - o Aineenvaihdunta häiriintyy
 - o Kasvuhormonin tuotto vähenee
 - o Ravintoaineiden imeytyminen ja nestetasapainon säätely vaikeutuu
 - o Aivot kehittyvät aina 18 vuoden ikään asti, joten päihteiden käyttö saattaa aiheuttaa pysyviä muutoksia kasvavan nuoren aivoissa

Lisätietoa urheilullisista elämäntavoista:

<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/harrastaminen/lasten-harrastustoiminta/urheilun-pelisaannot/>

<https://www.kasvaurheilijaksi.fi/>

Liikunnallisten taitojen oppiminen

Taitoja voidaan luokitella eri tavoin. Liikunnallisia perustaitoja ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot sekä välineiden käsittelytaidot, joita on tässä oppaassa sovellettu aikidon näkökulmasta. Liikunnallinen taito on kyky koordinoida ja kontrolloida liikkeitä niin, että liikunnalliset tavoitteet saavutetaan sujuvasti, virheettömästi ja myöhemmin automaattisesti sekä erilaisiin tilanteisiin soveltaen. Asennon hallinta on taito sekä ylläpitää keho pystyasennossa että kaatua hallitusti ja turvallisesti. Aikidossa tasapaino- ja kehonhallintataidot yhdistyvät ukemitaitona.

Herkkyyskausi tarkoittaa ikää, jolloin lapsi oppii tietynlaisia taitoja parhaiten. Herkkyyskausiin vaikuttavat vahvasti lapsen yksilölliset ominaisuudet ja liikunnallinen tausta. Harjoituksia ohjattaessa herkkyyskausia kannattaa pitää vain karkeana suuntaviivana ja varmistaa harjoitusten monipuolisuus. Ikävuodet 7–12 ovat liikunnallisten yleistaitojen (tasapaino- ja liikkumistaidot) vakiinnuttamisen aikaa, jolloin myös lajikohtaisten taitojen oppiminen voi alkaa. Varsinainen aikidon lajitekniikan herkkyyskausi sijoittuu kuitenkin yleistaitavuuden oppimis- ja vakiinnuttamiskauden jälkeen. Pääasiassa ennen murrosikää tulee liikunnassa painottaa motorisia perustaitoja, joiden varaan lajikohtainen oppiminen rakentuu murrosiän jälkeen. Kasvupyrähdysten jälkeen lapsilla saattaa esiintyä kömpelöitymistä kehon muuttuneiden pituussuhteiden takia, ja joitakin kehonhallintaan ja tasapainoon liittyviä taitoja on hyvä palata vahvistamaan tässä kohtaa. Murrosiän jälkeen lihasvoimaharjoittelusta ja liikkuvuusharjoittelusta tulee myös tärkeämpiä kehonhallinnan kannalta, ja painotusta voidaan siirtää pois liikunnallisista perustaidoista lajitaitoihin.

Aikidotekniikka koostuu yksittäisistä taidoista, joita yhdistetään usean liikkeen sarjaksi. Yksittäisestä taidosta esimerkkinä voisivat olla tenkan, ikkyo-undo tai ukemi ja sarjallisesta taidosta ikkyo-tekniikka. Sarjallisten taitojen tai tekniikoiden purkaminen yksittäisiin taitoihin helpottaa ja jäsentää oppimista ja toisaalta ohjaa lasta yhdistämään yksittäisiä taitoja kokonaisuuksiksi. Toisaalta välillä on tärkeää harjoitella myös tekniikkaa kokonaisuutena keskittymällä suorituksessa esimerkiksi liikkeen jatkuvuuteen. Aikidon tekniikkaharjoittelu tukee hyvin lasten motoristen taitojen oppimista yhdistäen tasapainotaitoa, liikkumistaitoja sekä lajitaitoja. Liikunnallisten taitojen lisäksi aikidon harjoittelu tukee lapsen henkistä kasvua ja kehittymistä sekä sosiaalisia vuorovaikutustaitoja.

Kehonhallinta

Kehonhallinnan osa-alueita ovat voima, nopeus, ketteryys, tasapaino, koordinaatio sekä notkeus. Aikidossa hyvä kokonaisvaltainen kehonhallinta on tärkeää loukkaantumisten ehkäisemiseksi etenkin harjoittelun edetessä junioriryhmistä eteenpäin. Lapsilla kehonhallinta voi olla hyvin erilaisissa lähtökohdissa lapsen iän sekä liikunnallisen taustan vuoksi. Kehonhallinnan eri osa-alueiden harjoittelu sekä yhdessä että erikseen valmistaa kasvavaa lasta ja rakentaa pohjaa turvalliseen aikidoharjoitteluun sekä luo hyvän pohjan aikidon lajitaitojen oppimiseen. Tässä oppaassa tarkastellaan aikidon kannalta olennaisia kehonhallinnan osa-alueita junioriharjoittelijan näkökulmasta.

Tasapainoharjoittelu

Tasapainotaitoihin kuuluvat kääntymiset, asennon muutokset, kierimiset, heiluminen sekä tasapainoilu erikokoisilla tukipinnoilla ja alustoilla. Kyky hallita kehon asennot ja ylläpitää tasapaino on olennaista niin aikidoharjoittelussa kuin jokapäiväisessä elämässä. Asennon ja tasapainon hallintaa vaativa toimi voi olla yksinkertainen kurkotusliike tai monimutkainen koko kehon hallintaa edellyttävä aikidotekniikan suorittaminen. Tasapaino voi olla staattista, eli kyse on paikallaan pysyvän asennon säilyttämisestä, tai dynaamista, jolloin tasapaino pyritään säilyttämään liikkumisen aikana.

Tasapainon säätelyyn kuuluu vartalon ja raajojen aktiivinen säätely suhteessa toisiinsa, tukipintaan, ympäristöön ja painovoimaan sekä mahdollisesti harjoituspariin. Aikidon osalta tasapainosuorituksessa eri tilanteissa voi painottua enemmän se, missä asennossa keho halutaan pitää tai miten kaatua, kuin pysytäänkö varsinaisesti pystyasennossa. Aikidon lajinomaisessa tasapainoharjoittelussa on hyvä yhdistellä perinteisiä tasapainoharjoitteita, kehonhallintaa ja ukemitaitoja. Esimerkkinä yhdistelmäharjoitteesta voisi olla vaaka-liike, josta kaadutaan suoraan mae-ukemiin. Lajinomaista tasapainoharjoittelua ovat myös erilaiset horjutukset (ulkoinen horjuttava voima kuten parin työntäminen, vetäminen) ja väistelyt sekä kääntymiset ja nopeat suunnanmuutokset, askellukset ja niiden yhdistäminen vartalon ja yläraajojen liikkeisiin.

Koordinaatio

Koordinaation voi määritellä esimerkiksi näin: koordinaatio on kyky kytkeä yhteen lihasten, nivelten, raajojen ja vartalon eri suuntaiset sekä eriaikaiset liikkeet niin, että liikkumisen tavoite saavutetaan. Koordinaation voi myös määritellä sellaisena hermoston toimintana, joka mahdollistaa lihasten tarkoituksenmukaisen yhteistoiminnan. Kaikki tahdonalainen liikkuminen harjoittaa koordinaatiota, mutta sitä on myös hyvä harjoittaa ja etenkin haastaa tietoisesti. Hyviä koordinaatiota harjoittavia liikkeitä ovat kaikki sellaiset, joissa liikutetaan esimerkiksi raajoja samanaikaisesti eri suuntiin, kaikki erilaiset rytmivaihtelut liikkeissä, tasapainoharjoitukset yhdistettynä vaikkapa yläraajojen liikkeisiin, nopeat käännökset ja pyrähdykset sekä reagointiharjoitukset.

Koordinaatiota harjoitettaessa on tärkeää yhdistellä kaikkia kehonhallinnan sekä hahmotuksen taitoja monipuolisesti ja progressiivisesti. Aikidolle tyypillisissä liikkeissä ja harjoitteissa tulee jo automaattisesti paljon koordinaatiota kehittävää harjoittelua.

Jos lapsella on hankaluuksia koordinaatiota vaativissa liikkeissä, kannattaa miettiä miten häntä voi parhaiten tukea liikkeen hahmottamisessa. Miten ja mistä suunnasta näytät liikkeen? Voiko liikettä paloitella helpommaksi? Pystytkö selittämään liikettä yksinkertaisemmin? Pystytkö ohjaamaan lasta esimerkiksi oikeaan suuntaan eri tavalla? Esimerkkinä tenkan-käännöksessä lasta saattaa hämmentää suullinen ohje ”Käänny selän kautta” mutta esimerkiksi ohje ”Käänny kääntämällä katse ensin takaseinään” saattaa toimia, tai voit kevyesti ohjata lasta olkapäästä kääntymään oikeaan suuntaan. Lisäksi voit esimerkiksi näyttää omalla kädelläsi lattiassa paikan, johon jalka tulee siirtää.

Liikkuvuusharjoittelu

Liikkuvuusharjoittelu on turvallista ja hyödyllistä aloittaa jo varhaisessa vaiheessa. 7–12-vuotiailla liikkuvuusharjoittelu voi olla aikuisten harjoittelua vastaavalla tasolla, ja lapset usein suoriutuvat liikkuvuusharjoitteista aikuisia notkeammin. Nivelten mahdollinen yliliikkuvuus on hyvä huomioida, sitä ei tule korostaa, eikä nivelten venytyksissä saisi koskaan tulla lapsille normaalin liikelaajuuden yli menevää vääntöä. Venyttelyn ja liikkuvuusharjoittelun (mukaan lukien aikidon rannelukot) tulee olla kivutonta.

Riittävä liikkuvuus on usein edellytys oikealle suoritustekniikalle. Liikkuvuuden, kuten muidenkin ominaisuuksien, ylläpitäminen ja kehittäminen vaatii jatkuvaa harjoittelua. Staattinen venyttely on hyvä perinteinen tapa harjoittaa liikkuvuutta; lisäksi voidaan käyttää dynaamista, ballistista ja toiminnallista liikkuvuusharjoittelua. Toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu ja ballistiset eli heilahdusliikettä hyödyntävät harjoitteet sopivat aikidoharjoituksissa hyvin alkulämmittelyyn tai loppujäähdyttelyyn. Myös lyhytkestoisia staattisia venytyksiä voidaan käyttää, mutta maksimaalisen pitkät venytykset kannattaa tehdä aikidoharjoitusten ulkopuolella lämmittelyn jälkeen. Esimerkkinä ballistisesta liikkuvuusharjoituksesta voisi olla yhdellä jalalla seisten toisen jalan heilautus eteen ja taakse suuntaan mahdollisimman isolla liikelaajuudella tai käsien pyöritys laajassa kaaressa. Toiminnallinen ja aikidolle lajinomainen liikkuvuusharjoitus voisi olla esimerkiksi parin kanssa tehtävä ikkyo-kylkivenytys.

Lihassoimiharjoittelu

Lihassoimiharjoitteluksi mielletään usein painojen nostelu tai kuntosaliharjoittelu. Lasten harjoittelussa on erityisen tärkeää, että lihasvoimiharjoittelussa hyödynnetään vain kehon omaa painoa, ulkoisia painoja ei tarvita. Aikidon lajinomaisessa toiminnassa ei ole tarpeen kasvattaa suuria lihaksia tai erityistä vahvuutta, vaan tärkeämpää on kehon liikkeiden hallinta ja koordinaatio. Lasten kanssa voi hyvin tehdä peruslihaskuntoliikkeitä kuten vatsarutistuksia, punnerruksia tms. mutta se ei ole välttämättä lapsille kovinkaan mielekästä. Parempi lähestymistapa on yhdistää lihasvoimiharjoittelu leikkeihin, keksiä liikkeille kivoja nimiä kuten sumokyykky tai hyödyntää erilaisia eläinliikkeitä ja liikkumistapoja, joissa tulee harjoitettua lihasvoimaa kuin ohimennen. Toistomäärät lihasvoimaliikkeissä ovat lapsille pienempiä kuin aikuisille, eikä liikkeitä ole tarpeen tehdä useita sarjoja. Esimerkiksi karhukävely, rapukävely ja vastaavat liikkeet riittävät hyvin lihasvoimiharjoitteluna esimerkiksi kerran salin päästä päähän (salin koon huomioon ottaen). Jos teetät lihaskuntoliikkeitä, riittää kymmenen toistoa liikettä kohti. Lihasuryhmät, joita aikidon harjoittelun kannalta on tärkeää huomioida voimiharjoittelussa, ovat keskivartalon ja alaraajojen lihakset, sillä sieltä aikidon tekniikoissa voimantuoton tulisi lähteä.

Välineen käsittelytaidot aikidossa

Välineen käsittelytaidot tuovat lisää haastetta oman kehon hallintaan ja ympäristön huomiointiin, ja ne myös monipuolistavat harjoittelua. Aikidossa lajinomaiset välineen käsittelytaidot painottuvat aseharjoitteluun. Puuaseiden käsittelyä voi alkaa harjoittaa jo lasten ryhmissä turvallisuus ja ryhmäläisten ikä huomioiden.

Varsinaista suosituskäytäntöä aseharjoittelun aloittamiseen ei voida antaa, vaan ohjaajan on itse tehtävä arvio lasten taitotasosta, turvallisuudesta ja omista resursseistaan asetekniikoiden opettamiseen ja lasten tekemisen valvomiseen.

Aseharjoittelu kannattaa aloittaa yksittäisistä taidoista kuten peruslyönnit, aseeseen tarttuminen ja otteen irrottaminen, väistäminen sekä ajoitus ja reaktiokyky. Hyviä harjoitusmuotoja ovat etenkin alkuun sellaiset, joissa vain ryhmän ohjaajalla on puuase, ja lapsen tehtävänä on esimerkiksi tarttua aseeseen, irrottaa ote ja tehdä ukemi tai väistää ohjaajan tekemiä lyöntejä tai pistoja. Väistöt ja hyyt on hyvä osata ilman asetta ennen kuin niitä tehdään aseensa kanssa.

Aseharjoittelussa junioreiden kanssa on tärkeää kiinnittää huomiota turvallisuuteen mm. huomioiden turvavälit. Puuaseiden tilalla voi käyttää myös soveltaen muita välineitä, kuten lötköpötköjä tai vyön pätkiä.

Ukemitaito

Aikido on pariharjoittelua, ja molempien roolien (uke ja nage) hallinta on yhtä tärkeää. Ukemi voidaan laajemmalti ajatella (tekniikan) vastaanottamisen taitona, mutta usein sillä tarkoitetaan erilaisia turvallisia kaatumistapoja. Turvallisen kaatumisen hallitseminen on yksi hyödyllisimpiä taitoja, jonka juniori voi oppia aikidoharjoituksissa. Se voi esimerkiksi pelastaa vakavilta vammoilta liukkaalla kelillä kaatuessa. Lisäksi ukena harjoittelija oppii käytännössä aikidon periaatteita eli toisen voiman vastaanottoa tavalla, jolla itse pysyy turvassa.

Ukemin harjoittelu tulee toteuttaa hallitusti, sillä jokaiseen ukemiin sisältyy myös loukkaantumiseriski. Junnut ovat yleensä aikuisia kevyempiä ja joustavampia, mutta junnujen välillä on myös suuria eroja kehohallinnan kehityksessä. Junioriohjaajan on hyvä aloittaa ukemien opettaminen turvallisista harjoitteista (esimerkiksi ukemikeinunta, ushiro ukemi ilman pyörähdystä, mae ukemi polviltaan) ja samalla havainnoida harjoittelijoiden valmiuksia siirtyä vaativampiin harjoitteisiin.

Harjoittelijoille on hyvä luoda rohkeutta yrittää erilaisia ukemeita, mutta vauhdikkaat ukemit tulee aina tehdä ohjaajan valvonnassa. Harjoittelijoita kannattaa myös kannustaa kestäämään pientä epämukavuutta, jota ukemiharjoitteluun sisältyy. Epämukavuus vähenee nopeasti taitojen karttuessa. Liian suuria peräkkäisiä toistomääriä kannattaa aluksi välttää. Olennaisempaa on kerrata ukemia ja uken osuutta lähes joka harjoituksessa.

Ukemiin liittyvät kehon fyysiset tekijät

Ukemi-kaatuminen on koko kehoa käyttävä, monipuolinen liike. Turvallisen ja onnistuneen ukemin harjoittelussa korostuvat erityisesti seuraavat fyysiset ominaisuudet:

- Keskivartalon voima, liikkuvuus ja hallinta
- Hartioiden voima, liikkuvuus ja hallinta
- Lantion voima, liikkuvuus ja hallinta

Keskivartalon sekä hartioiden voimaa, liikkuvuutta ja hallintaa tarvitaan säilyttämään ukemi-kaatumisen vaatima pyöreä asento, joka mahdollistaa pehmeän ja kivuttoman kaatumisen ja ylösnousun. Lantion voimaa, liikkuvuutta ja hallintaa tarvitaan ukemin liikkeelle saattamiseen.

Tyypillisimmät ukemit aikidossa ovat mae ukemi ja ushiro ukemi. Seuraavalla videolla on esimerkkejä erilaisista ukemeista ja ukemeihin valmistavista harjoitteista: <https://youtu.be/goFXSDeDkAo>

Junioreiden graduointi

Graduointi eli vyökoe on aikidossa muodollinen tilaisuus, ja tästä tulee myös junioreiden kanssa pitää kiinni. Vyökokeen pitäjän lisäksi on suositeltavaa, että paikalla on rauhallista vyökoetta varmistamassa riittävästi muita aikuisharjoittelijoita. Vyökokeen protokolla voidaan tehdä junioreiden kanssa hieman aikuisia kevyemmin ja auttaa suorittajia tarvittaessa. Muodollisuus voi aiheuttaa sen, että juniori jännittää suoritusta. Toisaalta erilainen ja normaaliharjoitusta vakavampi tilaisuus luo ympäristön, jossa testataan opittua paineen alla ja harjoitellaan keskittymistä.

Vyökokeeseen valmistautuminen

Vyökokeeseen valmistautuminen on vähintään yhtä tärkeä osuus kuin itse vyökoe. Vetäjän tavoitteena tulee aina olla juniorin onnistuminen vyökokeessa. On mielekästä pitää ennen vyökoetta valmistava harjoitus ja vyökoe harjoituksen lopussa. Valmistavassa harjoituksessa voi esimerkiksi ohjata jokaisen juniorin käymään läpi omat tekniikkansa ja kerrata vyökokeen protokollan.

Juniorin valmistautumista vyökokeeseen on järkevää seurata konkreettisella tavalla. Virallinen edellytys vyökokeen läpäisemiselle on riittävä määrä harjoituskertoja ja vyökokeeseen kuuluvien tekniikoiden osaaminen. Vetäjän tehtävä on varmistaa näiden täytyminen jo ennen vyökoetta. Erilaiset harjoituskortit antavat konkreettisen kuvan vyökokeeseen valmistautumisen määrästä paitsi vetäjälle myös itse juniorille. Harjoituskortilla voidaan ohjata juniorin huomio keskittymään olennaisiin asioihin harjoituksessa sen mukaan, mitä kortissa seurataan. Harjoituskorttiin voidaan pelkän harjoitusmäärän lisäksi tai sijaan kerätä esimerkiksi rukseja aina, kun harjoituksissa on tehty seuraavaan vyökokeeseen kuuluvaa tekniikkaa. Näin junioria itseään voidaan aktivoida miettimään, mitkä tekniikat seuraavaan vyökokeeseen kuuluvat.

I oranssi natsa

15 harjoituspäivää 8.kyu:sta

Zengo-undo	<input type="checkbox"/>				
shikko (mae, ushiro)	<input type="checkbox"/>				
Aihanmi katatedori:					
Nikyo omote	<input type="checkbox"/>				
Kotegaeshi	<input type="checkbox"/>				
Ryotedori:					
Tenchinage	<input type="checkbox"/>				

II oranssia natsaa

15 harjoituspäivää I natsasta

Suwariwaza kokyu-ho	<input type="checkbox"/>				
Aihanmi katatedori:					
Nikyo ura	<input type="checkbox"/>				
Gyakuhanmi katatedori:					
Ikkyo omote	<input type="checkbox"/>				
Kokyunage	<input type="checkbox"/>				

Kuva 1: esimerkki harjoituskortista.

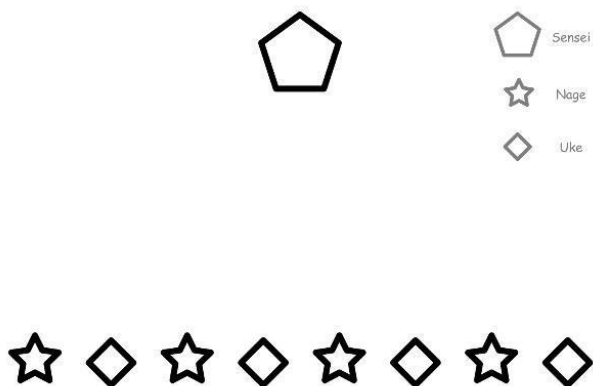
Koko vyökoe alkukumarruksista loppukumarruksiin asti on arvosteltava kokonaisuus eli myöskään katsottaessa muiden suoritusta ei pelleillä. Asenne ja suhtautuminen vyökokeeseen on tärkeää, ja tätä juniorille kannattaa muistuttaa ennen vyökoetta.

Vyökoetilaisuus

Vyökokeeseen liittyy muodollinen ja perinteinen protokolla, joka pieniä muutoksia lukuun ottamatta on sama kaikissa seuroissa. Protokollan opettaminen junioreille on hyödyllistä myöhempiä vyökokeita ajatellen. Protokolla myös mahdollistaa vyökoetilanteen rauhoittamisen ja luo junioreille erilaisen tilanteen testata opittua lievän paineen alla.

1. **Alkukumarrukset:** kaikki rivissä tai riveissä, vyökokeen vastaanottaja edessä (kuva 2a ja 2b)
 - o "Shomen rei", "Otagaini rei", "Onegai shimasu"
2. **Vyökoesuoritus:** Vyökokeen suorittajat asettuvat suorituspaikoille (kuva 3)
 - o Uudet kumarrukset tekniikkaosuuden aluksi ja lopuksi
3. **Loppukumarrukset:** sama asetelma kun alkukumarruksissa
 - o "Shomen rei", "Otagaini rei", "Arigatoo gozaimasu"
4. **Vyökokeen palaute:** Yleinen palaute kaikille siitä, miten koe meni.
5. **Vyökokeen tulos:** Kuka pääsi läpi ja kuka ei.

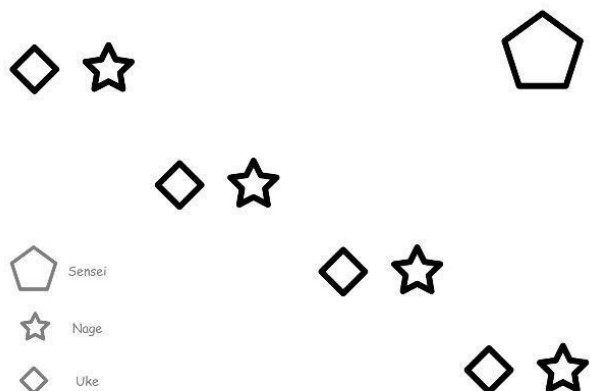
Kuva 2a



Kuva 2b



Kuva 3



Palautteen antaminen

Vyökokeen lopuksi on suositeltavaa antaa yleistä palautetta vyökokeesta. Tässä on huomattava, että palaute kannattaa pitää riittävän yksinkertaisena ja yleisenä, jotta siitä on junioreille mitään hyötyä. Vyökokeesta läpi päässeiden ilmoittaminen kannattaa jättää palautteen jälkeen, koska usein keskittyminen on sen jälkeen loppuun käytetty. Junioreille olisi hyvä antaa myös yksilöllistä palautetta vyökokeesta suoriutumisesta. Yksilöllisessä palautteessa kannattaa keskittyä niihin asioihin, joissa juniori onnistui hyvin ja on kehittynyt. Koska juniorit kehittyvät eri tahtiin, on mielekkäämpää kiinnittää huomiota yksilölliseen kehittymiseen eivätkä yksittäiset tekniset ongelmat välttämättä aiheuta hylkäämistä.

Uudet vyökoevaatimukset

Junioreiden vyökoevaatimukset uudistettiin vuodesta 2020 alkaen. Uudistuksen suurin syy oli aikuisten vyökoevaatimusten uudistaminen, minkä mukaisesti junioreiden tekniikkavalikoimaa täydennettiin. Junioreilla säilytettiin hieman aikuisia laajempi tekniikkavalikoima tekniikoita, koska lähtökohtaisesti useammat tekniikat ja liikemallit tukevat juniorin kehittymistä liikkujana ja urheilijana. Lisäksi näin varmistettiin, että jokaiseen natsaan riittää sisältöä.

Uutena elementtinä junioreiden vyökoevaatimuksissa ovat vapaavalintaiset tekniikat. Vyökokeessa siis määritellään hyökkäysmuoto, josta juniori saa tehdä pyydetyn määrän eri tekniikoita valintansa mukaan (esimerkiksi "Seuraavaksi tehdään kaksi vapaavalintaista tekniikkaa aihanmi katatedorista"). Vapaavalintaiset tekniikat tulevat vyökoevaatimuksissa sellaisessa vaiheessa, että aiemmissa kokeissa on opittu riittävä määrä tekniikoita kyseisestä hyökkäysmuodosta. Toki halutessaan juniori voi tehdä muitakin osaamiaan tekniikoita. Vapaavalintaisten tekniikoiden tarkoitus on opettaa, että tekniikkaa voi tehdä oman valinnan mukaan ja soveltaen. Tarkoituksena on johtaa ajattelua vapaan tekniikan eli jiyuwazan suuntaan.

Aikidon junioriharjoitukset – leikit

Aikidoharjoituksissa leikkejä voidaan käyttää moneen eri tarkoitukseen. Monet leikit toimivat hyvin sosiaalisten taitojen harjoittelussa ja harjoittelijoiden ryhmäytymisessä. Leikkejä voidaan käyttää myös liikunnallisten perustaitojen ja lajinomaisten taitojen harjoitteluun. Joskus leikki toimii lämmittelyä, toisinaan taas lihaskunnon kohottajana. Välillä leikin tehtävä voi olla pelkästään yhteinen hauskanpito. Parhaimmillaan yksi ja sama leikki voi palvella harjoituksissa monta eri tarkoitusta. Alla on muutamia esimerkkejä erityyppisistä leikeistä, jotka sopivat hyvin aikidoharjoituksiin. Vaikka joissakin leikeissä kilpaillaan joukkueina tai yksilöinä, kannattaa harjoituksissa junioreille muistuttaa, ettei voittaminen ole tärkeintä, ja korostaa sen sijaan yhdessä tekemistä ja osallistumista. Leikkejä kannattaa myös rohkeasti soveltaa ja kehittää niistä omia versioita ryhmän tarpeiden mukaan.

Hipat

Hipan perusidea on yksinkertainen. Yksi tai useampi leikkijä valitaan hipaksi, jonka tehtävänä on ottaa muita kiinni. Se, mitä kiinni otetulle tapahtuu, vaihtelee sääntöjen mukaan. Yksinkertaisimmillaan hänestä tulee uusi hipa ja leikki jatkuu. Monissa hipoissa kiinni otettu joutuu jäämään paikoilleen, kunnes hänet pelastetaan.

Erilaisia hippoja voi keksiä käytännössä rajattomasti lisää. Muunnelmia voi tehdä esimerkiksi vaihtamalla hipan ja kiinni otettavien liikkumistyyliä (juoksu, erilaiset hyppelyt, karhunkäynti, rapukävely, shikko jne.) sekä pelastustapaa (x-hippa, töpselihippa tai mikä vain liike, joka täytyy tehdä pelastuakseen). Myös hipan ja mahdollisten pelastajien lukumäärää voi vaihdella (vaikkapa niin, että vain tietyt leikkijät saavat pelastaa).

Joitakin hippoja voidaan leikkiä myös pareittain, jolloin tehtävänä on esimerkiksi saada kosketettua paria tiettyyn kohtaan samalla suojaten itseään.

Esimerkkejä:

- Taikurihippa
- Sairaalahippa/ambulanssi
- Ketjuhippa
- Kissa ja hiiri
- Parihippa
- Olkapäähippa

Parikamppailut

Parikamppailut ovat nimensä mukaisesti parin kanssa leikittäviä leikkejä, joissa tehtävänä on yleensä saada kaadettua tai horjutettua pari jostakin asennosta oman tasapainon säilyttäen. Ne toimivat hyvin treenien alussa koko kehon lämmittelyä, ja niitä ohjatessa kannattaa korostaa oman kehon hallintaa ja hyvän asennon säilyttämisen tärkeyttä. Parikamppailuja voi helposti leikkiä pienenkin ryhmän kanssa, ja ne toimivat hyvin myös tutustumisessa, kun pari vaihdetaan jokaisen erän jälkeen uuteen.

Alla on muutama esimerkki parikamppailuista. Erilaisia kamppailuja voi esimerkiksi aloitusasentoa muuntelemalla keksiä myös helposti itse lisää.

Esimerkkejä:

- Krokotiilipaini
- Merimiespaini
- Kukkotappelu
- Samurai ja ninja

Liikkumisleikit

Erilaisia perusliikuntataitoja ja liikkumista voidaan harjoitella myös leikin keinoin. Leikin kautta harjoittelu on junioreille usein perusharjoittelua motivoivampaa ja innostavampaa. Liikkumista voi harjoitella esimerkiksi etenemällä tatamin päästä erilaisilla eläinliikkeillä, joita voi keksiä käytännössä rajattomasti erilaisia (vaikkapa karhunkäynti, mittarimato, rapukävely, jänisloikat ja liskokävely). Nämä sopivat hyvin erityisesti alkulämmittelyksi. Etenemisissä kannattaa korostaa, ettei kyseessä ole nopeuskilpailu, vaan liikkeet tulee tehdä huolellisesti.

Lihaskuntoharjoitteisiin saadaan leikinomaisuutta esimerkiksi niin, että sovitaan muutama liike (ja toistojen määrä), joista ohjaaja aina huutaa vuorollaan yhden nimeltä, ja harjoittelijat tekevät sen mahdollisimman nopeasti, mutta kuitenkin huolellisesti. Ohjaaja voi vaihdella huutamisen tiheyttä ja järjestystä. Harjoitteiden nimeämisessä kannattaa käyttää mielikuvitusta, ja ne voi kytkeä johonkin teemaan (esim. eläimet tai avaruus, ks. avaruusleikki).

Esimerkkejä:

- Maa, meri, taivas
- Avaruusleikki (<https://liikkuvakoulu.fi/ideat/liikuntaleikkikirja> s. 9)

Viestit

Viesteihin tarvitaan tavallisesti jonkun verran osallistujia, sillä yleensä ne käydään kahden joukkueen välillä. Perusperiaatteena on, että yksi joukkueen jäsen etenee kerrallaan tietyn matkan tai suorittaa jonkin tehtävän, jonka jälkeen on seuraavan vuoro. Voittajajoukkue on se, jonka kaikki jäsenet ovat ensin suoriutuneet tehtävästä. Viesteillä voidaan nopeuden lisäksi harjoitella muitakin fyysisiä ominaisuuksia ja lajitaitoja riippuen siitä, millaisin liikkumistyylein ne käydään (shikko, ukemit, karhukävely, mittarimato jne.). Uusia viestejä voi siis keksiä loputtomiin. Useimmat viestit voidaan myös suorittaa koko ryhmän yhteisenä etenemisharjoituksena ilman nopeuskilpailua.

Esimerkkejä:

- Tunneliviesti
- Ryhmäjuoksuviesti

Leikkiohjeita

Ketjuhippa

Tehtävä: yhdessä toimiminen, koordinaatio ja tasapaino

Osallistujia: 5+

Ohjeet: Aluksi valitaan hipaksi yksi leikkijä. Kun hän saa jonkun kiinni, ottavat he toisiaan kädestä kiinni muodostaen ketjun ja alkavat nyt yhdessä ottaa muita kiinni. Ketju pitenee sitä mukaa, kun lisää leikkijöitä saadaan kiinni. Ketjun täytyy koko leikin ajan pysyä kiinni. Jos se katkeaa, on ketju korjattava ennen kuin se voi taas ottaa leikkijöitä kiinni. Leikki loppuu, kun ketju saa viimeisenkin leikkijän kiinni. Leikkiessä kannattaa painottaa muiden huomioimista ja yhteistyötä: ketju voi pituudellaan saartaa nopeitakin leikkijöitä ansaan ja näin onnistua kiinniottamisessa, vaikka ketjussa ei pystyisikään juoksemaan täyttä vauhtia.

Kissa ja hiiri

Tehtävä: kehittää nopeutta, reaktiokykyä ja keskittymistä.

Osallistujia: 8+

Ohjeet: Leikkijät jaetaan pareihin. Yhdestä parista tulee kissa ja hiiri, ja muut parit menevät makaamaan mahalleen ympäri tatamia vierekkäin niin, että parien välillä on hyvin tilaa. Kissa alkaa ottaa hiirtä kiinni. Hiiri voi pelastautua menemällä johonkin pariin kolmanneksi, jolloin parista uloimmaksi jäänyt muuttuu hiireksi, ja kissa ottaa vuorostaan häntä kiinni. Jos kissa saa hiiren kiinni, roolit vaihtuvat. Leikki on vauhdikas ja vaatii hyvää keskittymistä, jotta kissan ja hiiren roolit pysyvät selvillä. Ohjaaja voi tarvittaessa muistuttaa leikkijöitä rooleista, jos sekaannuksia uhkaa syntyä. Lisäksi ohjaajan kannattaa huolehtia, että kaikki leikkijät pääsevät vuorollaan juoksemaan, ja tarvittaessa ohjata hiirtä juoksemaan sen parin luo, joka ei ole päässyt vielä liikkeelle.

Variaatiot: Leikkiin saa vaihtelua muuttamalla parien asentoa (esim. istuen, seisten, selällään maaten, kyykyssä, lankussa). Leikkiä voi myös vaikeuttaa niin, että roolit vaihtuvat aina, kun hiiri menee turvaan. Tällöin parista irtautuneesta leikkijästä tulee siis aina uusi kissa, ja edellisestä kissasta hiiri. Tämä versio myös tasoittaa hyvin eroja juoksijoiden välillä, koska kukaan ei voi jäädä pitkäksi aikaa kissaksi.

Krokotiilipaini

Tehtävä: Tutustuminen ja parin kanssa toimiminen

Osallistujia: 2+

Ohjeet: Leikkijät ovat pareittain punnerrusasennossa vastakkain. Tavoitteena on saada kaveri mahalleen vetämällä ranteesta ja samalla yrittää itse väistellä parin tarttumisyrityksiä. Se, joka ensin joutuu mahalleen tai horjuu punnerrusasennosta, tekee jonkin tehtävän, esimerkiksi kyykyjä tai punnerruksia, jonka jälkeen molemmat etsivät nopeasti uuden parin. Leikkijöiden on oltava punnerrusasennossa koko leikin ajan, eivätkä polvet saa osua tatamiin.

Variaatiot: Paria ei tarvitse saada mahalleen, vaan pelkkä osuma kämmenselälle riittää. Maaliksi voidaan myös valita olkavarsi kämmenselän sijaan. Leikkiä voidaan myös leikkiä kolmen hengen ryhmissä niin, että leikkijät ovat piirissä vastakkain, ja kaikki yrittävät läpsiä kaikkia.

Kuka pelkää mustekalaa?

Tehtävä: kehittää nopeutta, hauskanpito

Osallistujia: 5+

Ohjeet: Yksi leikkijä valitaan mustekalaksi, joka on pelialueen keskellä ja yrittää ottaa kiinni muita. Muut yrittävät juosta alueen päästä päähän jäämättä kiinni. Kiinnijääneistä tulee myös mustekaloja, ja he alkavat ottaa muita kiinni.

Variaatioita: Esim. jäämies (kiinniotetut jäätyvät paikoilleen ja saavat yrittää ottaa muita kiinni vain heiluttelemalla käsiä), nosturi (kiinni saadakseen nosturin on nostettava leikkijä ilmaan).

Laser

Tehtävä: ryhmähengen nostattaminen ja hauskanpito

Osallistujia: 1+

Tarvikkeet: vöitä tai narua

Ohjeet: Sidotaan vöitä tai narua yhdeksi nauhaksi, joka ulottuu salin seinästä toiseen. Nauhan molempiin päihin asettuu yksi ohjaaja. Leikkijät asettuvat salin toiseen pätyyn, ja ohjaajat alkavat kulkea salia edestakaisin kävellen ja myöhemmin juosten. Vyöt ovat lasersäde, eivätkä leikkijät saa osua siihen. Leikkijöiden tehtävänä on päästä lasersäteen yli tai ali. Lasersäteen korkeutta voi vaihdella, ja lasersäde voi tehdä myös erilaisia liikkeitä, kuten aaltoja tai giljotiini-iskuja (nopeasti ylhäältä alas). Jos leikkijä osuu lasersäteeseen, hän putoaa leikistä pois. Lasersäteen osuessa voidaan antaa myös tehtävä, jonka suoritettuaan pääsee takaisin leikkiin (esim. 10 kyykkyä tai istumaannousua). Tällöin leikkiä voidaan jatkaa keskeytyksettä. Laser on hyvä erityisesti loppuleikkinä.

Maa, meri, taivas

Tehtävä: kehittää nopeutta sekä reaktio- ja keskittymiskykyä

Osallistujia: 3+

Ohjeet: Pelialueelle osoitetaan maa, meri ja taivas esimerkiksi niin, että vastakkaiset seinät ovat taivas ja meri, ja niiden välissä keskellä on maa. Ohjaaja huutaa vuorotellen joko maa, meri tai taivas ja pelaajien tehtävä on juosta huudettuun paikkaan mahdollisimman nopeasti. Väärään paikkaan juossut tai hitaimmin huudettuun paikkaan ehtinyt putoaa pelistä, ja hän voi liittyä ohjaajan mukaan huutamaan ohjeita. Viimeinen mukana olija voittaa.

Variaatiot: Leikkiä voidaan myös leikkiä erityisesti lämmittelynä niin, ettei kukaan putoa, vaan tarkoitus on vain reagoida mahdollisimman nopeasti. Myös leikkijöiden liikkumistyyliä voidaan vaihdella niin, että esimerkiksi maahan juostaan, taivaaseen hypellään ja mereen ryömitään. Ohjaaja voi myös halutessaan testata osallistujien keskittymiskykyä huutamalla vaikkapa maa, kun leikkijät ovat jo maassa, jolloin luonnollisesti ei pidä liikkua, tai huutamalla jonkin ihan muun paikan (järvi, metsä, ilma jne.).

Olkapäähippa

Tehtävä: tutustuminen ja parin kanssa toimiminen

Osallistujia: 2+

Ohjeet: Olkapäähippa on pariharjoite, jonka tavoitteena on läpätä kaveria olkapäähän. Parit liikkuvat ottelumaisesti pyrkien osumaan toista olkapäähän samalla harjoituskaverin läppäyksiä väistäen. Kun toinen parista tai molemmat saavat läppäyksen olkapäähän, tehdään jokin tehtävä, esimerkiksi viisi kyykkyä tai kolme punnerrusta. Tämän jälkeen molemmat etsivät nopeasti uuden parin. Olkapäähippa toimii hyvin tutustumisleikkinä, sillä sen aikana voidaan vaihtaa pareja nopeallakin tempolla. Tarvittaessa voidaan sopia, että voittaakseen täytyy saada esim. kolme osumaa.

Variaatiot: polvihippa, varvashippa, päälakhippa, häntähippa (molemmat yrittävät napata toisen 'hännän', joka on kiinnitetty selän taakse esimerkiksi vyön alle)

Parihippa

Tehtävä: parin kanssa toimiminen

Osallistujia: 3+

Ohjeet: Yksi leikkijä valitaan hipaksi ja muut leikkijät ovat pareittain peräkkäin niin, että takimmainen pitää etummaista vyötäröltä tai hartioista kiinni. Hipan tehtävä on yrittää koskettaa takimmaista ja etummaisen tehtävä taas on yrittää suojata takimmaista (esim. olla edessä ja estää käsillä). Jos hippa saa kosketetuksi takimmaista (käsiä kyynärpäistä alaspäin ei lasketa), tulee etummaisesta uusi hippa. Takimmainen siirtyy parin etummaiseksi ja hippa takimmaiseksi.

Variaatio: Leikkiminen kolmen ryhmässä niin, että hippa ottaa kiinni vain yhtä paria tai pareittain niin, että molempien parien etummaiset yrittävät osua toisen parin takimmaiseen suojaten samalla omaa pariaan.

Ryhmäjuoksuviesti

Tehtävä: kehittää yhteistyötaitoja ja nopeutta

Osallistujia: 6+

Ohjeet: Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Ohjaajan merkistä joukkueiden ensimmäinen etenee sovitun matkan sovitulla tyylillä. Sitten hän ottaa mukaansa jonossa toisena olevan, ja heidän täytyy edetä sama matka yhdessä. Seuraavalla kerralla etenijöitä on kolme jne. Näin jatketaan, kunnes lopulta koko joukkue juoksee yhdessä. Juostessa kaikkien on pysyttävä kontaktissa toisiinsa koko matkan ajan. Nopein joukkue voittaa.

Ryöstöjoukkue

Tehtävä: ryhmähengen nostattaminen ja hauskanpito, reaktio- ja nopeusominaisuuksien kehittäminen

Osallistujia: 6+

Tarvikkeet: jokin esine

Ohjeet: Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka asettuvat jonoihin salin eri päihin. Salin keskelle asetetaan jokin väline. Ohjaajan merkistä jonojen ensimmäiset lähtevät liikkeelle. Tehtävänä on koskettaa välinettä ensimmäisenä ja juosta takaisin oman joukkueen luokse ennen kuin vastajoukkueen jäsen saa leikkijän kiinni. Jos leikkijä onnistuu tässä, hän voittaa kierroksen. Jos vastajoukkueen jäsen ehtii koskettaa oman joukkueensa luokse juoksevaa leikkijää ennen kuin tämä ehtii joukkueensa luokse, voittaa

vastajoukkue. Toiseen ei kuitenkaan saa koskea ennen kuin hän on koskenut välineeseen. Voittaneen leikkijän joukkue saa aina ryöstää vastajoukkueen leikkijän omaan joukkueeseensa, jonka jälkeen juosseet leikkijät siirtyvät jonon perälle, ja jonon ensimmäiset aloittavat uuden kierroksen. Peli on nopeatempoinen, ja leikkijät vaihtuvat joukkueesta toiseen nopeasti. Varsinaista voittajaa leikissä ei ole, ja jos toinen joukkue onnistuu ryöstämään toisen joukkueen kaikki leikkijät, ovat kaikki leikkijät lopulta yhtä joukkuetta.

Variaatio: Avainleikki (Kamppailija ei kiusaa s. 35)

Sairalahippa/Ambulanssi

Tehtävä: ryhmässä toimiminen ja yhteistyön kehittäminen

Osallistujia: 8+

Ohjeet: Leikin alussa valitaan hippa tai hipat, joista tulee bakteereja tai viruksia. Kun hippa koskettaa terveitä, he sairastuvat ja kaatuvat maahan raajat levälleen. Muut terveet leikkijät voivat nyt yhteistyössä pelastaa sairastuneen viemällä hänet sairaalaan, joka on ennalta määrätty paikka esimerkiksi tatamin reunalla. Sairaalaan viemiseen tarvitaan yksi osallistuja kuhunkin sairastuneen raajaan (neljä leikkijää). Kun jokaisessa raajassa on yksi pelastaja, vievät pelastajat sairaan sairaalaan ja sairas pääsee palaamaan leikkiin. Sääntöihin voidaan myös lisätä, että leikkijän täytyy suorittaa sairaalassa jokin tehtävä (esimerkiksi tietty määrä lihaskuntoliikkeitä) parantuakseen ja voidakseen palata leikkiin. Sairastunutta pelastamassa olevaa leikkijää ei voi sairastuttaa, vaan hän on turvassa niin kauan kunnes hän on vinyt sairaan sairaalaan. Bakteerit ja virukset eivät voi mennä sairaala-alueelle. Hipat eivät saa myöskään odottaa ja kytätä sairaalan edessä sitä, että sieltä tulee terveitä leikkijöitä. Myöskään terveenä ei saa mennä sairaalaan ellei ole kantamassa sairastunutta sinne.

Variaatio: Kompostihippa (ks. <https://liikkuvakoulu.fi/ideat/liikuntaleikkikirja> s. 4)

Samurai ja ninja

Tehtävä: keskittyminen ja rauhoittuminen

Osallistujia: 2+

Tarvikkeet: samurain 'miekka' kullekin parille (esim. tanto, solmittu vyö tai sandaali)

Ohjeet: Leikki leikitään pareittain. Parista toinen on samurai ja toinen ninja. Samurai käy seizaan, asettaa miekkansa selkäänsä taakse jonkin matkaa varpaista taaksepäin ja sulkee silmänsä. Ninja lähtee hiipimään mahdollisimman hiljaa samurain etupuolelta tavoitteenaan napata samurain miekka. Samurai puolestaan yrittää saada ninjan kiinni koskettamalla tätä. Jos samurai koskee ninjaa, tämä jää kiinni. Jos ninja taas ehtii napata samurain miekan samurain koskettamatta häntä, on ninja onnistunut tehtävässään. Samurain on pidettävä koko leikin ajan silmät kiinni ja pysyttävä seiza-asennossa. Hän saa kuitenkin huitoa vapaasti käsillä ympärilleen. Yhden kierroksen jälkeen osia on hyvä vaihtaa, jotta kaikki pääsevät vuorollaan ninjaksi ja samuraiksi. Leikki toimii hyvin pienenä rauhoittumisena esimerkiksi ennen harjoitusten loppua. Leikki saattaa myös tarjota onnistumisen kokemuksia pienemmille harjoittelijoille, sillä koolla tai voimalla ei ole leikissä suurta merkitystä.

Variaatiot: Mitä lähempänä miekka on samurain varpaita, sitä vaikeampi ninjan on se napata. Miekan paikkaa voi myös vaihdella esimerkiksi samurain etupuolelle tai sivulle.

Taikurihippa

Tehtävä: purkaa energiaa, kehittää liikunnallisia perustaitoja (ja lajitaitoja)

Osallistujia: 5+

Ohjeet: Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi, josta tulee taikuri. Kun taikuri saa jonkun kiinni, hän taikoo kiinnijääneen kiveksi, puuksi tai sillaksi huutamalla ”kivi”, ”puu” tai ”silta”. Kiveksi taiottu menee pieneksi keräksi lattialle, ja hänet voi pelastaa hyppäämällä yli. Puu seisoo kädet ylhäällä, ja hänet voi pelastaa juoksemalla ympäri. Silta menee punnerrusasentoon (tai siltaan), ja hänet voi pelastaa ryömimällä ali. Taikurin taikvoja voi myös vaihtaa tarpeen mukaan erilaisiin liikkumistapoihin (esimerkiksi karhuksi taiottu kulkee karhunkäyntiä kunnes joku pelastaa hänet kulkemalla kolme sekuntia vierellä karhuna) tai aikidoharjoitteisiin (esimerkiksi kiveksi taiotun ylitse tulee tehdä ukemi). Taikurihippa toimii hyvin lämmittelyleikkinä, ja taikuria on hyvä vaihtaa aika ajoin.

Tunneliviesti

Tehtävä: ryhmässä toimiminen, lihasvoiman kehittäminen, ketteryys

Osallistujia: 6+

Tarvikkeet: kaksi palloa

Ohjeet: Viestin alussa joukkueet seisovat jonossa. Pallo on jonossa toisena olevalla leikkijällä. Viesti alkaa ohjaajan merkistä, jolloin jonon ensimmäinen käy poikittain punnerrusasentoon. Jonossa toisena oleva ryömii ensimmäisen alta pallon kanssa ja vierittää sen sitten ensimmäisen ali jonon seuraavalle. Sitten hän käy ensimmäisen leikkijän viereen punnerrusasentoon, jonka jälkeen jonon seuraava ryömii pallon kanssa heidän alitse, vierittää jälleen pallon ja käy itse tunnelin jatkoksi. Tätä jatketaan kunnes kaikki ovat tunnelin osina, jonka jälkeen tunnelia voidaan alkaa purkaa alkupäästä siten, että tunnelin ensimmäinen ryömii koko tunnelin läpi ja vierittää pallon taas seuraavalle jne. Voittajajoukkue on se, joka suoriutuu tehtävästä nopeammin. Tunnelin on pysyttävä kasassa (eli leikkijöiden punnerrusasennossa) koko viestin ajan, jotta joukkueen jäsenet voivat vierittää palloa ja ryömiä itse vaivatta alitse. Toisaalta myös ryömijöiden on oltava nopeita, jotta toiset eivät joudu olemaan liian pitkään punnerrusasennossa. Tämä viesti voidaan tehdä myös esimerkiksi ’loppujumppana’ ryhmän yhteisenä ponnistuksena ilman viestikilpailun elementtiä.

Variaatioita: Tunnelissa ollaan seisten ja ryömitään harallaan olevien jalkojen välistä. Tunnelin rakentamista voidaan jatkaa, kunnes on saavutettu jokin tietty matka (esim. tatamin päästä toiseen).

Lähteinä käytetty ja lisää leikkejä:

https://asiakas.kotisivukone.com/files/kamppailijaeikiusaa.kotisivukone.com/tiedostot/kamppailijaeikiusaa_opas_.pdf

https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2014/08/Liikuntaleikkivinkkejä_SSL_Nuoriso.pdf

<https://liikkuvakoulu.fi/ideat/liikuntaleikkikirja>

https://www.taido.fi/wp-content/uploads/2017/09/Taidon-leikkiopas_2016.pdf

Junnuharjoituksen tuntisuunnitelmakaavio

Ohessa on esimerkkipohja, jota voi käyttää apuna yhden junioriharjoituksen suunnittelussa. Kaaviota ei tarvitse noudattaa orjallisesti, vaan eri osien järjestystä voi vaihtaa, ja joskus jokin osa saattaa jäädä kokonaan pois. Tärkeintä on, että sinulla ohjaajana on selkeä ajatus siitä, mitä harjoituksissa tehdään, miten ja missä järjestyksessä. Erityisesti aloittelevan ohjaajan kannattaa kirjoittaa suunnitelma ylös. Se tuo harjoitteluun rakennetta ja treenien vetäminen jämäköityy. Kirjaamalla kunkin treenikerran suunnitelmat ylös edes lyhyesti pysyy myös helpommin kartalla siitä, mitä treeneissä on milloinkin tehty. Tällöin ohjaajan on myös helppo havaita, jos harjoittelu uhkaa yksipuolistua tai harjoitukset toistavat itseään. Oheista taulukkoa voi tulostaa ja kopioida vapaasti seuran ohjaajille suunnittelun pohjaksi.

Harjoituksen kesto:

Harjoituksen tavoite:

	Mitä/miksi?	Aika	Miten?
1. Alkuosa	1. alkumuodollisuudet		
	2. alkulämmittely		
	3. valmistavat lajiharjoitteet		
2. Keskiosa	4. tekniikkaharjoittelu 1		
	5. tekniikkaharjoittelu 2		
	6. pelit ja leikit		
3. Lopetus	7. loppujumppa		
	8. loppumuodollisuudet		