

Kamppailulajien Liikkuva Koulu –ohjelma

Hankkeessa ovat mukana Suomen Aikidoliitto, Suomen Judoliitto, Suomen Karateliitto, Suomen Nyrkkeilyliitto Suomen Taido ja Suomen Taekwondoliitto.



Päätavoitteena on lisätä lasten ja nuorten kokonaisliikuntamäärää koulupäivän aikana sekä luoda kamppailulajit kouluille helposti lähestyttäviksi ja esitellä niitä monipuolisena ja kehittävänä liikuntana. Osallistuminen ei vaadi aikaisempaa liikunnallista taustaa, joten toimintojen avulla kaikilla lapsilla ja nuorilla on yhtäläiset mahdollisuudet osallistua. Tavoitteena on myös tutustuttaa lapset ja nuoret kamppailulajien kulttuureihin, jolloin lajin voi ottaa osaksi mm. kansainvälisyyskasvatusta ja kulttuurien tuntemusta sekä vähentää kamppailulajeihin mahdollisesti liittyviä ennakkoluuloja ja lisätä kamppailulajeihin sisältyvää urheilutietämystä ja huippu-urheilun näkökulmaa.

ALAKOULUILLE SUUNNATUT TOIMINNAT

1. Taitoradat

Alakoulujen oppilaille on tarjolla taitoratoja, jonka avulla kehitetään monipuolisesti erilaisia fyysisiä –ja motorisia ominaisuuksia. Toimintaan osallistuminen on helppoa matalan kynnyksen liikuntaa. Toimintoja järjestettäessä lapset otetaan mukaan ja he pääsevät itse vaikuttamaan taitoratojen suunnitteluun ja voivat asettaa itselleen sopivia tavoitteita. Toisten kukistamisen sijaan tärkeämpää on omat, positiiviset kokemukset liikunnasta.

2. Kamppailullinen liikuntakerho

Kamppailulliselle liikuntakerholle luodaan helppo materiaali, jota voivat käyttää seurojen ohjaajat tai opettajat liikuntakerhokäytössä. Kansiossa on valmiita tuntimalleja, joiden avulla voi pitää useamman kerran kamppailukerhon tai yksittäisen kamppailullisen tunnin.

3. Kamppailutaituri

Lapset harjoittelevat taitojaan mm. tasapainossa seisten ja istuen, jalan notkeudessa sekä iskevässä tarkkuudessa ja venyvyydessä. Kukin saa Kamppailutaituri-passin, johon hän saa kunkin taidon kohdassa pronssi-, hopea- tai kultamerkin. Tavoitteena on turvallisessa ympäristössä kokeilla erilaisia liikunnan perusteita ja asettaa itselleen tavoitteita. Kun kortti on suoritettu, koululla pidetään kamppailulajin lajikoikeilu paikallisen seuran valmentajan johdolla. Mahdollisesti tätä kautta lapsia saadaan aktiivisiksi urheilun harrastajiksi.

YLÄKOULUILLE SUUNNATUT TOIMINNAT

Kamppailijan taitokortti

Oppilaat suorittavat Taitokortissa olevia harjoitteita ja keräävät pisteitä suorituksista. Harjoitteet on pisteytetty vaikeustason mukaisesti. Harjoitteissa on eritasoisia liikkeitä, jotka sopivat myös oppilaille, joilla ei ole vahvaa kehontuntemusta tai liikunnalliset valmiudet ovat heikentyneet. Taitokortin on suorittanut, kun on kerännyt 100 pistettä. Taitokorttilaiset pääsevät tutustumaan kamppailulajiin joko siten, kamppailutunti pidetään koululla tai tunti pidetään urheiluseuran tilassa. Kamppailutunti sovitaan yhteistyössä paikallisen kamppailulajiseuran kanssa.