



ARKI LIIKUTTAA -taukojumppasarja (PARIN KANSSA LIIKETTÄ PÄIVÄÄN)

Kouluttaja: *Kirsi Yrjölä*



- Liikunnan aluejärjestö
- Liikunnan, urheilun ja hyvinvoinnin edistäjä
- Yli 200 yhdistys- ja kuntajäsentä
- Ydintavoitteena liikkeen lisääminen alueella sekä urheiluseurojen tukeminen
- Toimipiste Lahden Urheilukeskuksessa



Arki liikuttaa –taukojumppasarja aktiivisemmän arjen tukemiseksi

TEEMAT:

- Lihaskuntoa luokkaan ja taukoihin
- Aivojumppaa tunneille
- Liikkuvuus on hauskaa
- Ryhti paremmaksi
- **Parin kanssa liikettä päivään**



Koulutuksen sisältö (PARIN KANSSA)

- Aivojumppaa
- Lihaskuntoa
 - Reisilihas & Ylävartalo & Jalkaläpyt
 - Vatsalihas extra hommiin
- Liikkuvuutta
- Tietoisku: sosiaalinen yhteenkuuluvuus
- Ryhtijumppaa
- Tasapainoilua
- Haaste: Istuva piiri (ryhmä)
- Yhteen veto & kysymyksiä



AIVOJUMPPAA PARIN KANSSA:

- **Kädet käy**

1. Seiso vastatusten parin kanssa, kynärpäät koukussa
2. Läpsäytä ristikkäiseen käteen paria – sen jälkeen omat kädet yhteen
3. Läpsäytä toiseen ristikkäiseen parin käteen ja taas omat kädet yhteen
4. Läpsäytä parin kanssa molemmat kädet – ja sen jälkeen omat kädet yhteen
5. Uudelleen alusta...

NOPEUTA TEMPOA KUN ONNISTUU



LIHASKUNTOA PARIN KANSSA:

- Reisilihas
- Ylävartalo
- Jalkaläpyt

Smart Moves Youtube:
<https://youtu.be/YZhtsHCooSg>



Vatsalihas extra töihin:

- 1) läpyt
- 2) pyöräily

Youtube:
https://youtu.be/FS7_w4ejKhU?t=21



LIKKUVUUTTA PARIN KANSSA:

- Soutaa (sisäreidet & nivuset)

1. Mene parin kanssa lattialle haaraistuntaan Jommankumman jalkapohjat toisen jalkojen sisäreunaan kiinni
2. Ota käsistä kiinni
3. Vuorotellen soutaa (takakenoon ja etukenoon)

TEE RAUHASSA!



LIKKUVUUTTA PARIN KANSSA:

- **Rintaranka**

1. Aseta parin kanssa kädet 90 asteen kyynärkulmaan ja vastakkain
2. Käänä yläkehoa parin kanssa vastakkaiseen suuntaan siten, että venytys tuntuu rintarangassa

- **Olkavarsi**

1. Käsipäivää parin kanssa ja käännä selkäpuoli paria kohden

Youtube: <https://youtu.be/wAoSI5Szg50?t=48>



Tietoisku: Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

- Psykologiset perustarpeet (itseohjautuvuusteoria):
 - Sosiaalinen yhteenkuuluvuus / **yhteisöllisyys**
 - Haluamme tulla kohdatuksi aidolla ja syvällisellä tavalla
 - Autonomia / **omaehtoisuus**
 - Tekeminen ei tunnu ulkoa ohjatulta - motivaatio
 - **Kyvykkyys**
 - Yksilön kokemus siitä, että saa asioita aikaan tai osaa hommansa
- Pari- ja ryhmätehtävät lisäävät sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta
- Tärkeää meille jokaiselle oman minäkuvan rakentumisessa ja siinä että elämämme olisi rikkaampaa

Lähde: Martela, F. 2014.





RYHTIJUMPPAA PARIN KANSSA:

- **Suolan punnitus**

1. Seiso selät vastakkain parin kanssa
2. Kiedo käsivarret ristikkäin ja nosta pari oman selkäsi päälle niin, että hänen jalat irtoa maasta



TASAPAINON HAASTAMINEN PARIN KANSSA:

- **Kukkotappelu**

1. Ota paria oikeasta kädestä kiinni, jalat perätysten - Toinen käsi selän takana
2. Koita saada pari kaatumaan / menettämään tasapaino

- **Yhdellä jalalla**

1. Molemmat seisovat yhdellä jalalla kasvot vastakkain
2. Koita saada kämmeniä tönimällä kaveri kaatumaan

Youtube: <https://youtu.be/NA7W-a9tFdk?t=54>

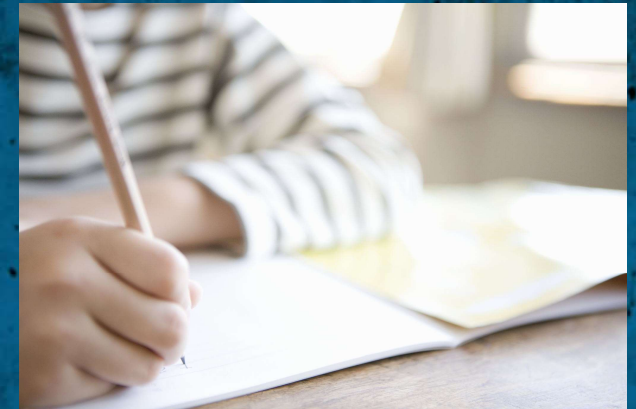
HAASTE (ryhmälle)

- Menkää piiriin seisomaan tarpeeksi lähekkäin
- Kääntäkää oikea kylki keskelle piiriä
- Istukaa takana olevan polville
- PYSYKÖ PIIRI PYSTYSSÄ?



Yhteenveto & kysymyksiä

- Parin kanssa tai pienryhmissä suoritettavat liikkumistehtävät lisäävät yhteisöllisyyttä → vahvistaa meidän psykologisia perustarpeita, jotka ovat keskeisiä myös oppimotivaatiolle (sekä oppimistuloksille)
 - Innostaminen
 - Opiskelu- / työympäristö tukee omaehtoista toimintaa ja pääsyä toteuttamaan kykyjä
 - Hyväntahtoisuuden lisääminen
- Liike on lääke, varsinkin kun tehdään yhdessä!



Koulutusten diat löytyvät PHLU:n nettisivuilta:

<https://www.phlu.fi/lasten-liikunta/materiaaleja/liikkuva-opiskelu/>

KOULUTTAJA KIITTÄÄ!!!





Kirsi Yrjölä

Kouluttaja, LitM

045 129 8189

kirsi.yrjola@gmail.com

Lahden Urheilukeskus

Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti

www.phlu.fi

 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu

 [phlu_aluejarjesto](https://www.instagram.com/phlu_aluejarjesto)

 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu

