



Päijät-Hämeen
LIIKUNTA JA URHEILU



ARKI LIIKUTTAA -taukojumppasarja
(lihaskunto)

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



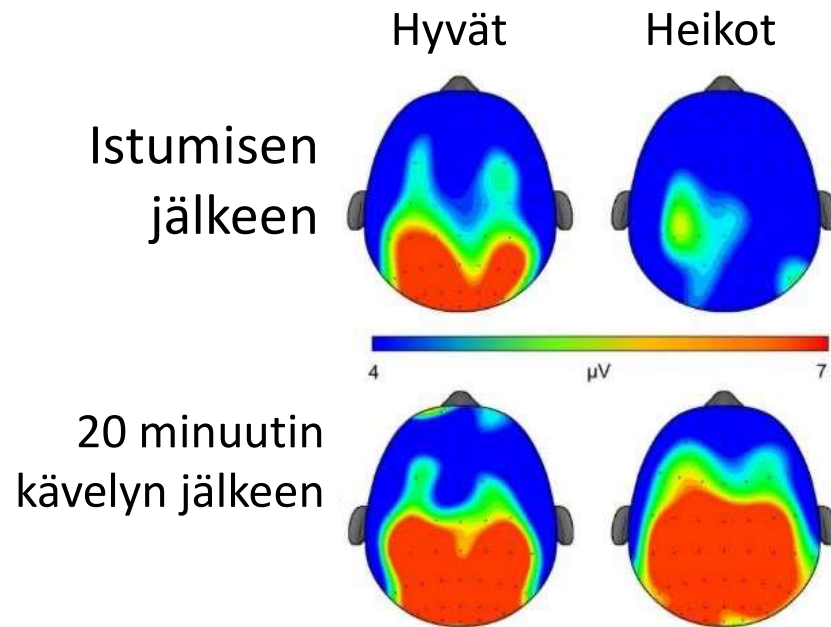
Arki liikuttaa –taukojumppasarja aktiivisemmän arjen tukemiseksi

TEEMAT:

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



Liike helpottaa keskittymistä



LIVE LAUGH
Liikkuva
opiskelu
LOVE LEARN

Drollette et al. 2014

- erityisesti heikosti suoriutuneet pärjäsivät testissä liikunnan jälkeen paremmin kuin levon jälkeen
- kävely lisäsi aivojen aktiivisuutta

Lähde: Drollette et al. 2014

Koulutuksen sisältö (lihaskunto)

- Kivi-paperi-sakset lihaskunto twistillä
- Tietoisku: Lihaskunnan vaikutus oppimiseen
- Mittarimato
- Mielen ja kehon yhteispeli
- Evoluutioleikki vol.2
- Haaste (vatsalihas & tasapaino)
- Tietoisku: syvät vatsalihakset
- Kysymyksiä



Kivi-paperi-sakset

Voittaja antaa aina tuuletuksia käsiä pyöritellen

Häviäjä: Tee 5 x kyykky



Kivi-paperi-sakset

Voittaja antaa aina tuuletuksia käsiä pyöritellen

**Häviäjä: Tee 5 x
Seinäpunnerrus TAI
pulpettipunnerrus**



Kivi-paperi-sakset

Voittaja antaa aina tuuletuksia käsiä pyöritellen

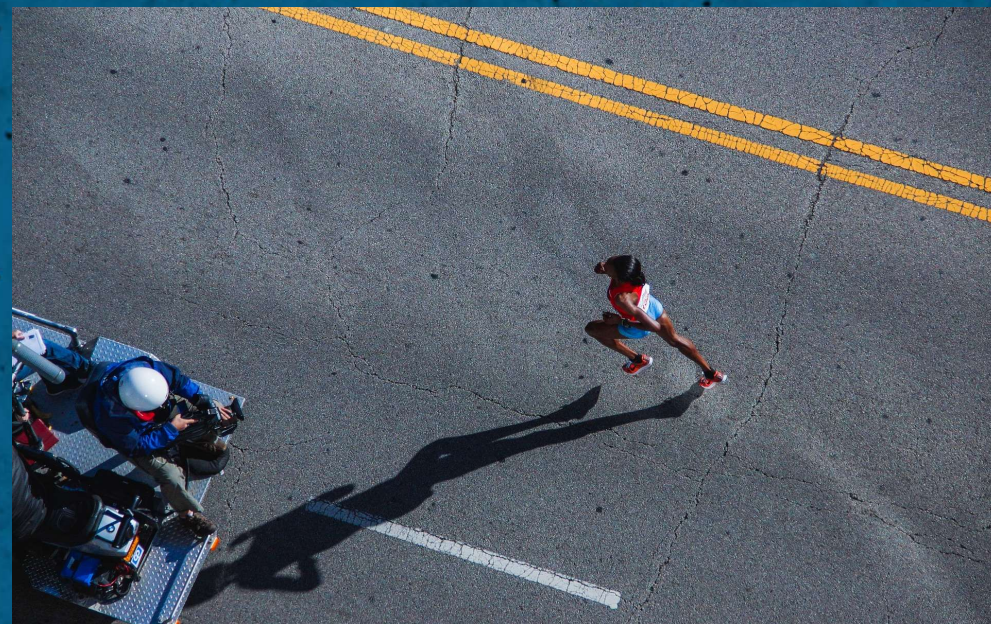
**Häviäjä: Tee lentokone /
seiso yhdellä jalalla
(tee molemmat jalat)**



Kivi-paperi-sakset

Voittaja antaa aina tuuletuksia käsiä pyöritellen

Häviäjä: Tee 10 polvennostojuoksua



Lihaskunnon vaikutukset oppimiseen

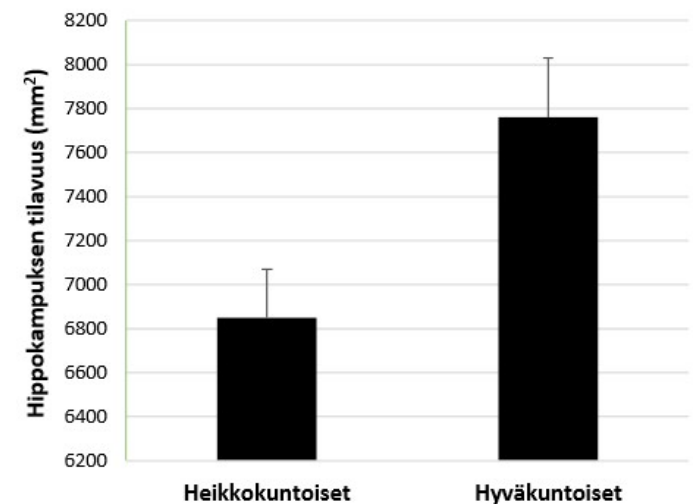
- Lihaskuntoa ylläpitämällä autat omaa arkeasi ja omaa jaksamistasi
- Tutkimuksen mukaan **liikunta lisää hippokampuksen tilavuutta**

Hippokampus =
oppimisen ja muistin
keskus

Liikunta lisää hiussuonia ja uusia hermosoluja



Parempi verenkierto ja hapensaanti
= AIVOT TOIMIVAT PAREMMIN



Lähteet: Chaddock ym. 2010. Brain Research; Chaddock ym. 2010. Developmental Neuroscience.

Mittarimato

- Osaatko tämän?
- Mittaa monellako mittarimadolla pääset huoneen päästä päähän
- <https://youtu.be/vOCe5wVEJ3o> (0:56)



Mielen ja kehon yhteispeli

- Oletko koskaan?
- Kesto 3:30
- <https://youtu.be/04Ey9Gw-Lrk> (5:16 - lopetus/kesto 3:30)

LET'S GO !



UJU
VIDEOS

5
MINS

BRAIN
BREAK

NEVER
HAVE I
EVER

Mielen ja kehon yhteispeli

- Aivojen jumppa ja siihen yhdistetty lihaskuntoliike voi auttaa joillakin oppilailla selkeästi muistamaan asioita paremmin
- Oppimisessa voi myös hyödyntää liikettä:
 - Kertaa ruotsin kielen sijamuotoja ja tee samaan aikaan kyykkyjä
 - Opettele Euroopan maiden pääkaupunkeja ja tee X-hyppyjä samalla
 - Luettele historian suurten sotien nimiä ja vuosia nyrkkeillen samalla jne.
- Laajenna rohkeasti opetusmenetelmiä liikkeen virralla

Evoluutioleikki vol. 2 (luokkahuoneessa / ulkona)

- Kivi-paperi-sakset säännöllä:
 - Ameeba "ui rintaa käsillä"
 - Jänis "pomppii"
 - Gorilla "hakkaa rintakehäänsä"
 - Ihminen "pääsee pois pelistä ja tekee valtavia aaltoja reunalla"

Kun kohtaat saman evoluution tasolla olevan otuksen

→ **tehkää kivi-paperi-sakset**

→ VOITTAJA ylenee seuraavalle evoluution tasolle

→ HÄVIÄJÄ alenee takaisin yhden evoluutiopykälän

HAASTE

- Mene seinän viereen
- Kantapäät 10cm irti seinästä ja seiso suorassa
- Kurota rauhassa pikku hiljaa sormilla kohti varpaita
- **Kuinka pitkälle pääset sormilla ilman, että kaadut?**
- Kantapäät, peppu ja selkä aivan kiinni seinässä, onnistuuko?

--> Toista viisi kertaa

Pääseekö joku sormet maahan saakka niin ettei kaadu?



Syvät vatsalihakset

- Auttaa sinua pysymään eri asennoissa
- Auttaa sinua juoksemaan ja kävelemään
- Niitä voi harjoittaa esimerkiksi istuma-asennossa:

**Purista napa niin kiinni selkärankaan
kuin saat -- ajatuksella "litteä vatsa"**



Kysymyksiä / Kommentteja?

- Liike on lääke
- Liike ennaltaehkäisee tukielinten kiputiloja
- Liike auttaa oppimiseen
- Liike auttaa parempaan ryhtiin
- Liike kannattaa aina

- Ota yksi "leikki" mukaan joka päivä opetuksen oheen





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

