

Liikuntaa kaikille - maistiainen

Liikuttaa yhes 4.9.2026

Suomen Paralympiakomitea ry

Hilla Saarinen

Fysioterapeutti, ratsastusterapeutti-SRT®,
Special Hockey ja parajääkiekko-ohjaaja



Suomen Paralympiakomitea ry

**Avoin ja yhdenvertainen,
urheileva ja liikkuva Suomi**



**Autamme muita onnistumaan.
Me teemme tämän yhdessä.**



Meidän äänemme kuuluu.



**Avaamme ovia liikunnan pariin.
Rakennamme polkuja kohti menestystä.**



**Olemme paraurheilun ja soveltavan
liikunnan asiantuntija.**

Menestys näyttää sinulta

Osallisuus



Yhdenvertaisuus



Esteettömyys



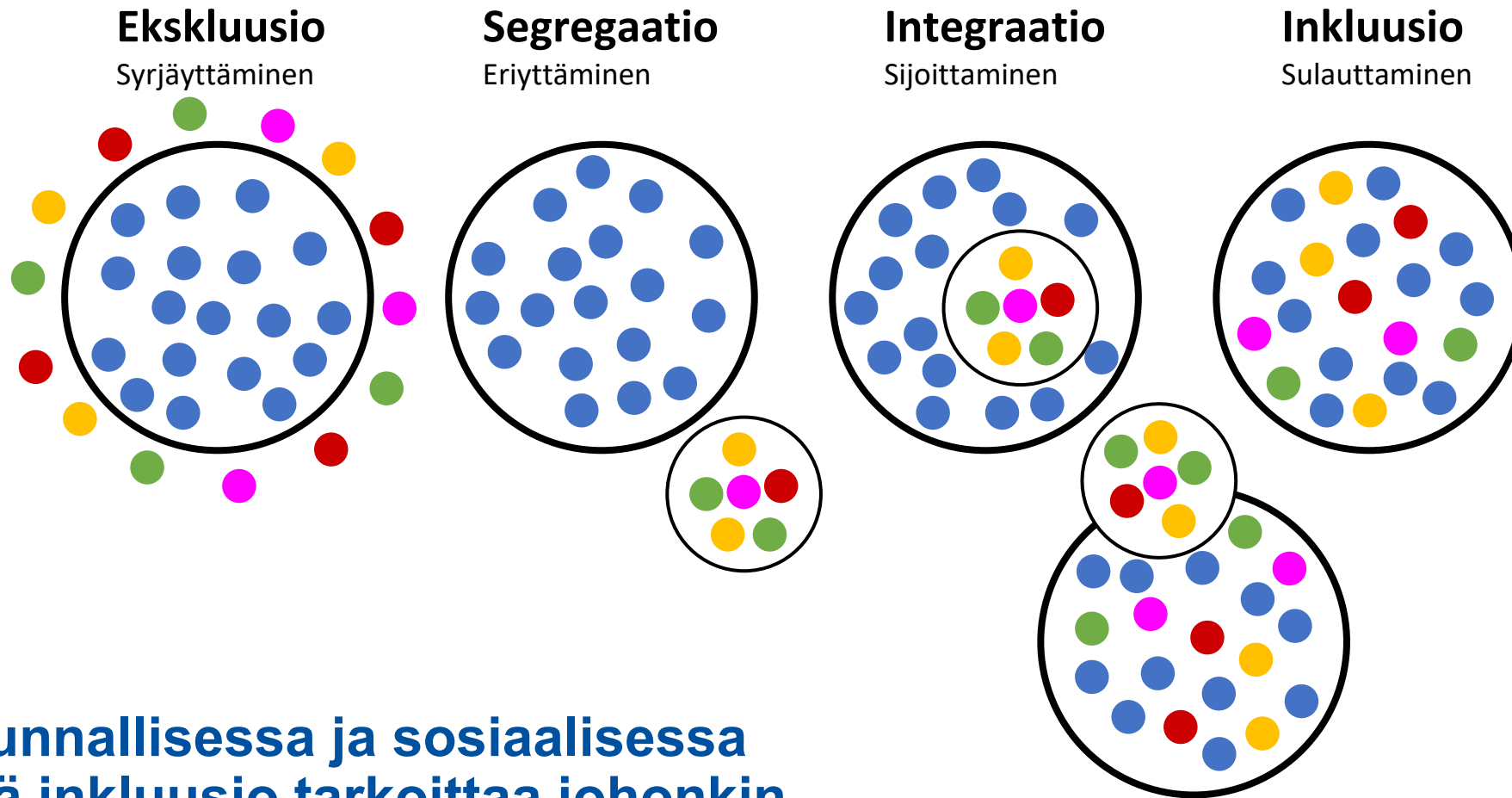
Vastuullisuus



Menestys

Inkluusio

- Inklusiivisessa toiminnassa kaikki liikkujat ovat yhdenvertaisia ja yhtä arvokkaita.
- Jokainen tuntee kuuluvansa joukkoon ja tuntee itsensä tervetulleeksi.
- Huomio suunnataan liikkumisen olosuhteisiin ja toimintatapoihin.
- Toiminnan suunnittelun lähtökohdaksi otetaan se, että jokainen pääsee tekemään ja onnistumaan.
- Tuen antamista tarpeen mukaan, siellä missä muutkin toimivat.



Yhteiskunnallisessa ja sosiaalisessa mielessä inkluisio tarkoittaa johonkin kuulumista.

Jäsenyyttä ja osallistumista yhdenvertaisesti ja tasa-arvoisesti.

Omaehtoinen Segregaatio
Eriytyminen osana omaa toimijuutta

Esteettömyys

Ei pelkkää pyörätuoliesteettömyyttä!

Esteettömyyden nelikenttä:

- Liikkuminen
- Näkeminen
- Kuuleminen
- Ymmärtäminen

Jokainen on yksilö

- Kysy ensin, älä oletat
 - Kysy lupa ennen kuin ryhdyt auttamaan
 - Ulkopuolisen oletus toimintakyvystä ei usein vastaa todellisuutta.
 - Lapsi itse ja lapsen vanhemmat ovat lapsen parhaat asiantuntijat.
- Kuuntele
- Ole kärsivällinen
- Ole joustava
- **Keskity iloon, harjoitteluun, yhdessäoloon ja kehittymiseen.**



Soveltamisen ABC

Sovellamme siksi, että jokainen oppii eri tavalla.

Tärkeää on se mikä toimii, ei se, mikä ei toimi!

- Tunnista osallistujan vahvuudet
- Tee onnistuminen näkyväksi

Tekemisen tavoite

- Oppiminen
- Ryhmä-, pari- tai yksilötyöskentely

Suunnitelma

- Miten helpotan, miten vaikeutan?
- Vältä ylisoveltamista
- Yksi asia kerrallaan. Pilko ohjeet pieniin osiin.

Huomioi

- Aistiyliherkkyydet (äänet, valot, kosketus)
- Turvallisuus

Sovella rohkeasti harjoituksia ja ympäristöä

Usein pienet muutokset riittävät:

- Rauhallisempi tila
- Vähemmän ympäristön ärsykeitä
- Selkeät rutiinit
 - Rutiinit tuovat turvaa ja helpottavat osallistumista, kun energia voi kohdistua itse tekemiseen.

Uskallus soveltaa ja kokeilla on usein tärkeämpää kuin välineet ja erikoisosaaminen.

Yhdessä kokeilemalla syntyvät parhaat ratkaisut!

Klassiset soveltavan liikunnan muistisäännöt

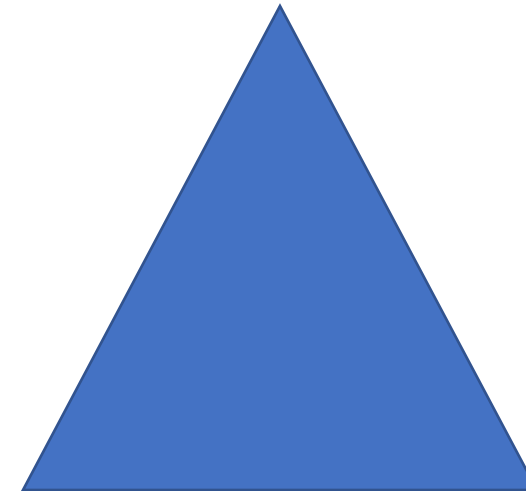
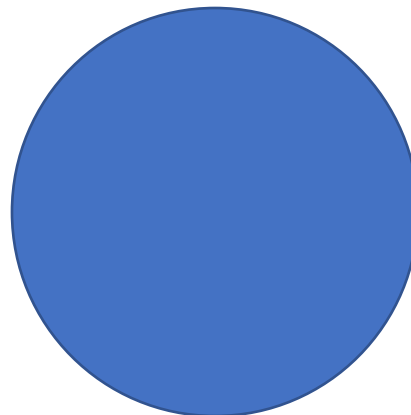
- **STEP**

- **Space** (tila ja ympäristö) selkeästi jäsennelty, nuolet, värit, kuvat
- **Task** (tehtävä) sama tehtävä eri variaatiot, säännöt, ohjeet
- **Equipment** (välineet) erilaiset välineet
- **Players** (pelaajat) osallistujien eri roolit ja ryhmäjaot



Tila

- **Osallistujien määrä**
- **Tilan koko**
- **Kentän rajojen soveltaminen** (iso, pieni, muoto, lohkot/alueet)
- **Välimatkat** – heittäminen, liikkuminen ym.
- **Taso** (lattia, pöytä, korkea, matala, keskitaso)



Väline

- Liikkuminen ja pelaaminen on mukavaa, kun väline tai apuvälineet ovat sopivia
- Liikuntavälineitä voi ostaa ja tuunata osallistujille sopiviksi
- Itsetehdyt välineet voivat olla hyvinkin edullisia ja hauskoja
- Mielikuvitus on rajana välineiden käytössä
- Eri pelien välineitä voi käyttää monenlaisiin tehtäviin
- Välineen ominaisuuksilla on väliä
 - Hidas, nopea, painava, kevyt, liukuva, liukumaton, helppo tarttua...
- Pelin ja leikin luonne muuttuu välinettä vaihtamalla



Esimerkkinä pesäpallo



Voidaan lyödä telineen/tötsän päällä paikoillaan olevaa palloa.
Tennismaila=supermaila.
Isompi pallo?



Välineet ja kunnan velvollisuudet

- **Koulut ja varhaiskasvatus:** Kaupungilla on velvollisuus tarjota tarvittavat välineet julkisessa palvelussa kuten varhaiskasvatuksessa ja opetuksessa, jotta kaikki lapset voivat osallistua toimintaan yhdenvertaisesti.
= Toimintavälineet, jotka mahdollistavat osallistumisen yhdenvertaisesti. Niiden hankinta ei kuulu vanhemmille.

Apuohjaajia eli kuvia ohjaamisen tueksi

- [Voimisteluliiton kuvakortit](#)
- [Papunet kuvapankki](#)
- [Paralympiakomitean ALA -hankkeen kuvakommunikaatio](#)
- [Suomen Ladun Metsämörri –kuvakommunikaatio](#)

Hyödyllisiä linkkejä

[Suomen Paralympiakomitean www-sivut>>](#)

- Avoimet Ovet –infopankki, Luontoliikuntaa kaikille, tapahtumia, koulutuksia ja materiaaleja.

[Tevella>>](#)

- välineitä, tarvikkeita ja materiaaleja myyvä taho

[Välineet.fi>>](#)

- toimintavälineitä ja soveltavan liikunnan sekä paraurheilun apuvälineitä vuokraavien tahojen yhteinen verkkopalvelu

10 vinkkiä Lasten Liike -ryhmän ohjaajalle, [Linkki videoihin>>](#)

Vinkkejä opettajille, ohjaajille ja valmentajille energisten lasten ohjaukseen [Linkki videoihin>>](#)

Työpajassa käytännössä kokeiltiin:

- **Pahvilautaset ja tassunjäljet:** lautasissa tassujen kuvia: iso=karhu, keskikokoinen=kissa ja pieni=hiiri. Mietitään miten jokainen voisi liikkua näiden eläinten tavoin, annetaan vaihtoehtoja. Lautasia maassa eri puolilla tilaa ja jokainen käy omaa tahdissa kurkkaamassa yhtä lautasta kerrallaan ja liikkuu seuraavalle lautaselle tämän tassun kuvan mukaisella tavalla. *(Jokainen saa suorittaa omaa tahdissa ja liikkua omalla tyyllillä)*. Lautasia voi olla myös eri tasoilla, esim. Voimistelupenkillä tai seinällä sinitarralla kiinnitettynä, jolloin niihin yltää paremmin esim. Pyörätuolissa istuen. Lautasiin voi myös kiinnittää tarranauhaa ja niitä voi poimia kärpäslätkällä, johon on kiinnitetty tarranauhan vastakappaleita.
- **Vikkelät tiput:** paljon tennispalloja, jotka esittävät tipuja. Tiput ovat kanaemon suojissa keskellä kentää esim. saavissa/Korissa. Ohjaaja vierittää "tipuja" pois pesästä ja lapset hakevat tiput takaisin pesään. Tiput karkaavat yhä uudestaan ja lopulta jäävät kaikki pesän suojiin emon luokse. *(Jokainen saa osallistua omaan tahtiin)*

Työpajassa käytännössä kokeiltiin:

- **Pesukoneleikki:** maassa pesukoneen kuva (esim. hyppynarulla tai maalarin teipillä tehtynä) ja pesukoneessa on käynnistysnappi (esim. lattiamerkki). Jokainen saa vuorollaan kertoa mitä vaatteita laitetaan pesukoneeseen (apuna voi olla vaatteista piirroskuvat, esim. Papunetistä). Valitaan vaate, "riisutaan" se pois, laitetaan koneeseen ja laitetaan pesupulveria päälle. Vaatteen valitsija käy painamassa koneen päälle, jolloin kone alkaa linkoamaan ja kaikki alkavat hytkymään ja peruuttamaan pois koneen ääreltä. Palataan takaisin koneen äärelle ja seuraava osallistuja pääsee valitsemaan pestävän vaatteen. Voi myös keksiä muita tapoja liikkua, esim. pyöritään ympäri, tai hypitään.
- **Kanalinko:** käytössä koirien leikkikana, joka lingotaan pitkällä paksulla venyvällä köydellä (löytyy esim. rautakaupasta). Pelataan kuten pesäpalloa: kaksi joukkuetta. Sisävuorossa olevat linkoavat kanan kentälle ja ulkokenttä ottaa kanan mahdollisimman nopeasti kiinni, muodotavat jonon ja kuljettavat kanan sovitulla tavalla jonon viimeiselle, joka huutaa "seis". Sillä aikaa sisäkenttä kerää pisteitä sovitulla tavalla (esim. liikkumalla tietyt tötsät kiertäen mahdollisimman monta kierrosta ympäri).

Nyt vaan soveltamaan –
kiitos osallistumisestasi!



Hilla Saarinen
050 3398716
hilla@hitusen.fi