



# Skidiboxing nyrkkeilyleikkejä lapsille

Liikuttaa yhes seminaari 6.9.2024

Nuorisokeskus Anjala

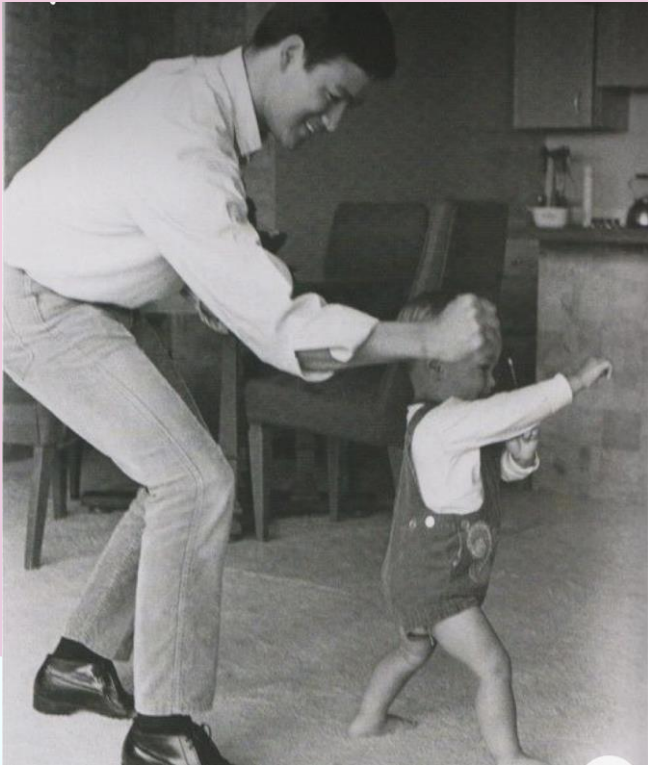
Päivi Virtanen, liikuntaneuvoja

Meidän  
juttui

PV  
Päivi Virtanen  
LIIKUNTANEUVOJA



# Voinko opettaa lapsille nyrkkeilyä ja lyömistä? Miksen voisi?



Skidiboxing,  
nyrkkeilyleikkejä lapsille

## Pariporinaa

### Kielletäänkö turvallisuuteen vedoten?

- Sovitaan yhdessä säännöt, milloin ja missä voi nyrkkeillä
- Opetetaan lapsille, miten ja mihin saa lyödä
- Toista ei saa satuttaa

### Sallivatko kaikki?

- Valkoiset ja mustat leikit
- Taisteluleikit
- Tunteiden- ja voimankäytönsäätely
- Riskit leikeissä

### Sallittua energianpurkua?

- Lapsen ei tarvitse purkaa energiaa salaa nurkan takana, jos nyrkkeilyleikit ovat sallittuja
- Välineitä, joihin saa lyödä, esillä ja lasten saatavilla

Meidän  
juttui

Päivi Voutilainen  
LIIKUNTANEUVOJA



# Valkoiset ja mustat leikit

**Valkoiset leikit** on helppo hyväksyä

- "Järkeviä"
- "Siistejä"
- Rauhallisia
- Edetään johdonmukaisesti

**Mustat leikit\***, aikuisen vaikeampi hyväksyä

- Leikitään pahaa
- Sotketaan
- Peuhataan
- Rikotaan

**\*nyrkkeilyleikit**

Aivot tarvitsevat kehittyäkseen molempia leikkejä.

**Hyvän ja pahan välinen taistelu on mielikuvitusleikin kantava voima, jolla on merkitystä lapsen kehitykselle**

- Leikkimällä pahaa lapsi oppii nimeämään ja tunnistamaan negatiiviset tunteensa
- Lapsi voi tutkia ja kokeilla omaa pahuuttaan ja aggressiivisia tunteita turvallisesti

- Aivotutkija Matti Bergström





# Sallinko taisteluleikkejä? Miksi en sallisi?

## Terve lapsi leikkii taisteluleikkejä, kuinka rajuja lasten leikit saavat olla?

- Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää kokea aggressiota ja ilmentää niitä leikin kautta
- Lapset eivät leiki sotaa vaan taistelua
- Lapset eivät leiki tappamista vaan asioita, joissa saalistetaan, voitetaan, kuollaan, mutta koetaan myös myötätuntoa, kun haavoitutaan
  - Rajut leikit olisikin hyvä nähdä harjoitteluna elämää varten, ne kuuluvat normaaliin kehitykseen
  - Pienten lasten aivot toimivat täysin eri tavalla kuin aikuisten

-Psykologi Keijo Tahkokallio

Skidiboxing,  
nyrkkeilyleikkejä lapsille



Meidän  
juttui

PV  
Päivi Voutilainen  
LIIKUNTANEUVOSTA





# Tunteiden ja voimankäytön säätelyn hallintaa

## Miten autan lasta?

Kiellänkö taisteluleikit vai tutustunko taisteluleikkien taustalla oleviin hahmoihin, tarinoin ja opetuksiin? Sallinko hyvän ja pahan taisteluja leikkien turvallisessa taikapiiressä?

Jos lapsi kamppailuleikkejä leikkiessään satuttaa muita oikeasti, hän tarvitsee vielä apua tunteiden ja voimankäytön säätelyn hiomisessa

- Leikin kieltäminen ei anna eväitä tähän kehittymiseen
- Leikillinen nujuaminen kehittää lapsen itsesäätelyä

-Saara Salomaa

Jos kamppailuleikit sallitaan vain kehityksellisen merkityksen vuoksi, nähdään lapsille tärkeä toiminta vain välinearvona tavoitteiden saavuttamiseksi

- Sen, mikä on lapsille tärkeää, pitäisi olla tärkeää myös varhaiskasvatukselle

-Pekka Mertala





# Huh, mitä säätämistä?

Tunteisiin kuuluu spontaanisuus, ihmisyyteen kuuluu keskeneräisyys ja kasvu, ja oppiminen on elinikäistä. Tunnetaidoissa varsinkin!

Tunne- ja säätelytaidoissa kehitytään pikkuhiljaa, niitä voi aina kehittää

Tietoiseksi tuleminen omasta kehosta, sen vireys- ja tunnetiloista, stressiin reagoimisesta eri tilanteissa auttaa rakentamaan pala palalta vahvaa perustaa

Toistojen ja arjessa koettujen onnistumisten kautta säätelytaidot vahvistuvat

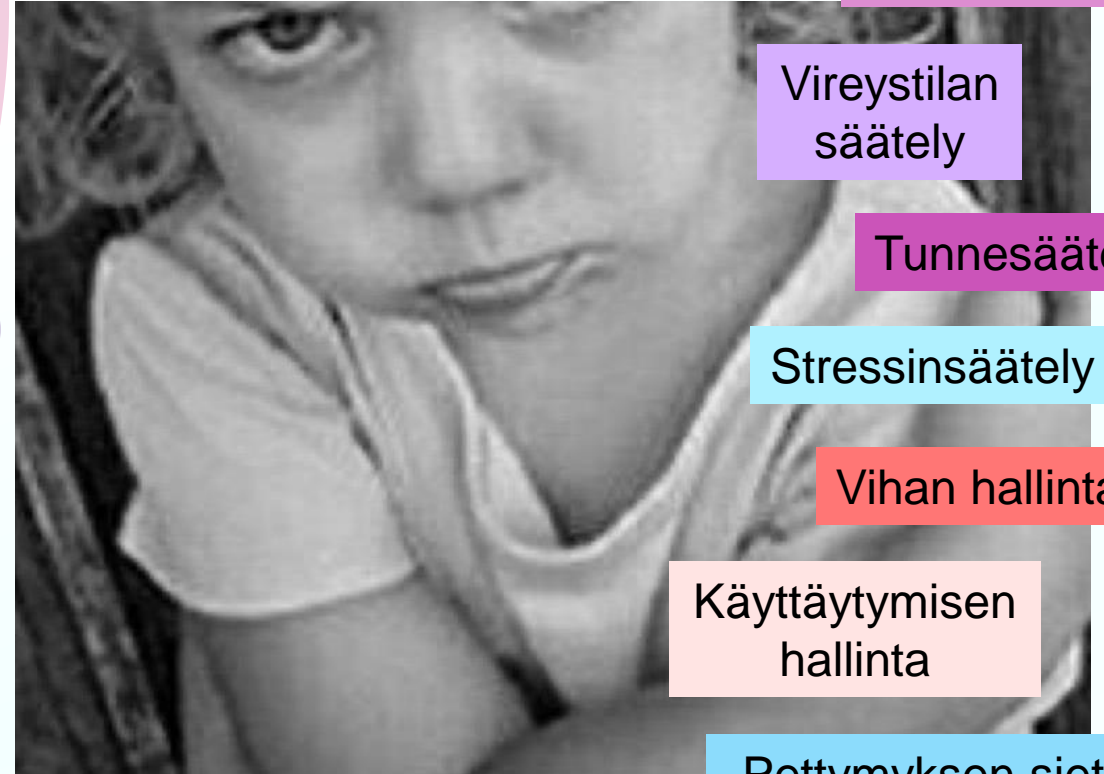
Tunnetaitojen tärkeä osa on kyky ja rohkeus olla kontaktissa myös hauraina hekinä

-Anne-Mari Jääskinen

- Hyväksytään kaikki tunteet ja niiden käsittely-

Nyrkkeilyleikkien avulla lapsi voi harjoittaa tunne- ja säätelytaitojaan

Skidiboxing,  
nyrkkeilyleikkejä lapsille



Itsesäätely

Vireystilan  
säätely

Tunnesäätely

Stressinsäätely

Vihan hallinta

Käyttäytymisen  
hallinta

Pettymyksen sieto





# Leikisti taistelua vai taistelua leikeistä?

Varhaiskasvatuksen opettajien vallan ja vastuun esiintyminen riskialttiiden leikkien yhteydessä  
Salla Halonen, pro gradu 2023

Riskit lasten leikeissä

- **Risky play - riskialtis leikki \***
- **Rough play – raju leikki \***
- Tumble play – peuhauseleikki

➤ avaavat leikin monipuolisuutta – leikin vaarallisuutta tai mahdollista väkivaltaisuutta ei ole aina helppoa arvioida leikkien teemojen ja sisältöjen kautta

Elementit, joiden avulla leikit luokitellaan riskin ottamiseksi tai vaaralliseksi

- Leikit, joissa on vaara tippua korkealta
- Leikit, joissa nopeudet ovat kovat
- Vaarallisilla tavaroilla leikkiminen
- Vaarallisten aineiden ja asioiden lähellä leikkiminen
- **Fyysisesti rajut leikit \***
- Leikit, joissa lapset saattavat eksyä

**Riskien ottaminen leikkiessä on lapsille hyvin ominaista ja mielekäs osa leikkejä** – ristiriidassa

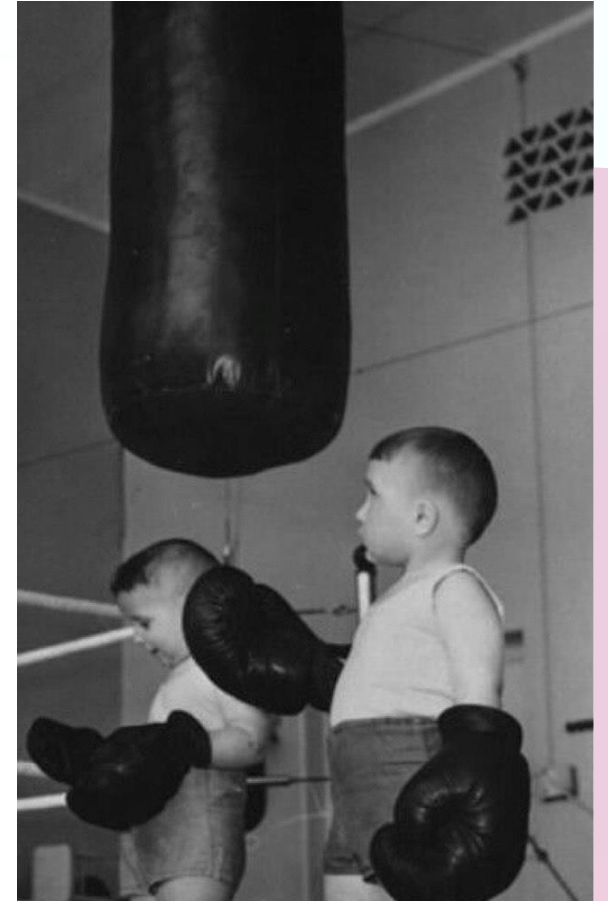
kasvattajien halulle pitää lapset turvassa ja estää riskien ottamista

- Haasteita löytää keinoja tukea ja rohkaista lapsen itsenäistä toimintaa sekä omien taitojen ja rajojen kehittymistä ja löytämistä

-Hansen Sandseter (2007, 2009)

Skidiboxing,  
nyrkkeilyleikkejä lapsille

**\*nyrkkeilyleikit**



Meidän  
juttui

Päivi Voutilainen  
LIIKUNTANEUVOJA



# Nyrkkeilyvälineitä kierrätysmateriaaleista



Skidiboxing,  
nyrkkeilyleikkejä lapsille

## Edullisia nyrkkeilysäkkejä ja lyöntikohteita voit tehdä

- Jätesäkkeistä, muovipusseista tms.
- Tyynyistä, patjoista, kangaskasseista tms.

## Täytteeksi voit laittaa

- Painava säkki - Vanhoja vaatteita, kankaita, pyyhkeitä tms.
- Kevyt säkki - Sanomalehtiä, paperisilppua, vanua tms.
- Tukea säkin reunoille saa esim. jumppapatjasta

## Muita tarvikkeita

- Nippusiteitä ja naruja kiinnitykseen
- Teippejä varmistamaan kiinnitys ja muotoilemaan säkkiä esim. eriväriset jesarit, sähköteipit
- Kontaktimuoveja, tusseja välineiden kuviointiin

**Tee välineitä yhdessä lasten kanssa!**

Meidän  
juttui

Päivi Voutilainen  
LIIKUNTANEUVOJA





# Nyrkkeilyvälineitä



## Örkki Mörkki

- Syö kaikki iskut, jotka osuvat suuhun
- Tähtäillään lyöntejä suuhun



Ideoikaa ja valmistakaa erilaisia välineitä yhdessä lasten kanssa

## Tähtäily tähdet

- Säkin kyljessä tähtiä eri korkeuksilla
- Tähtäillään lyöntejä tähtiin

## Kärpässieni

- Punaisen säkin tai tyynyn kyljessä valkoisia pilkkuja siellä täällä
- Tähtäillään lyöntejä pilkkuihin

## Voimatyynty

- Tyynyn kyljessä tähtäyspiste
- Tähtäillään lyönnit pisteeseen ja lyödään mahdollisimman kovaa



# Nyrkkeilyvälineitä



## Tunnepusit, ilo ja kiukku

- **Hymynaama** (lyödään iloisesti ja nimetään asioita, jotka tekevät iloiseksi)
- **Kiukkunaama** (lyödään voimalla ja puretaan kiukkuja, nimetään, mitkä asiat kiukuttavat)
- Näytetään tunteita lyöntivoimalla, ilmeillä, keholla, äänillä

Skidiboxing,  
nyrkkeilyleikkejä lapsille



## Ideoikaa ja valmistakaa erilaisia välineitä yhdessä lasten kanssa

### Opeteltavat asiat **numerot, kirjaimet, muodot**

- Säkin kyljessä numeroita (lyödään numerojärjestyksessä, lyödään numeron osoittama määrä iskuja)
- Kirjaimia ("kirjoitellaan sanoja" lyömällä kirjaimiin, nimisäkki)
- Muotoja, värejä (lyödään erilaisia sarjoja)

### Taistelusakki, tai -tyyny

- Mahdollisuus lyödä ja purkaa energiaa

### Sykettä sydämeen

- Yhteisesti sovittu paikka ja aika energianpurkuun
- Hyvä tankkauspiste katkaisemaan paikallaan oloa





# Nyrkkeilyvälineitä



## Palloja

- **Ilmapallot**, laita roikkumaan esim. narulle/puihin/telineisiin eri korkeuksille – lyöntejä ja väistöjä
- **Reaktiopallo**, pujota pallo sukkahousuihin, jätä jalkaosa "kiinnitysnavuiksi", laita kiinni ylhäältä ja alhaalta esim. oven karmiin tai ulkona puihin tai kiipeilytelineeseen

"**Maissipallo**", laita kankaanpalan sisään riisiä ja vanua tms. täytettä, kiinnitä tukevasti palloksi esim. nippusiteellä ja narulla





# Nyrkkeilyvälineitä



## Varjonyrkkeily peili

- Lyödään peilin edessä, nyrkkeillään omaa peilikuvaa vastaan

## Hyppynarut

- Hyppynaruhyppelyt kehittävät ketteryyttä ja "nyrkkeilyliikkumista"

## Nyrkkeilyhanskat

- Itse tehdyt välineet ovat pehmeitä ja kevyitä, joten välttämättä ei tarvita nyrkkeilyhanskoja
- Hanskoina voi käyttää lasten omia talvirukkasia
- Oikeat nyrkkeily- tai säkkihanskat innostavat lyömään välineisiin, joten niitäkin kannattaa hankkia

Skidiboxing,  
nyrkkeilyleikkejä lapsille



Meidän  
juttui

Päivi Voutilainen  
LIIKUNTANEUVOJA





# Nyrkkeilyleikkejä



## Nimisäkki tai nimipiiri

- Jokainen käy vuoronperään iskemässä oman nimensä tavut säkkiin tai piirin keskellä varjonyrkkeilynä ilmaan
- Lyödään yhdessä nimeä varjonyrkkeilynä ja taputellaan käsillä reisiin:

"Ket-tu, ket-tu, kiva, kun oot täällä!"

## Örkki Mörkki –hippa

- Valitaan yksi leikkijöistä hipaksi, muut juoksevat sovitulla alueella karkuun
- Kiinnijäänyt menee Örkki Mörkki säkin viereen, hänet voidaan pelastaa lyömällä hänen nimensä Örkki Mörkin suuhun

Skidiboxing,  
nyrkkeilyleikkejä lapsille

Meidän  
juttui

Päivi Voutilainen  
LIIKUNTANEUVOJA



# Nyrkkeilytekniikat



**Kehon osat tutuiksi:** Nyrkki, rystyset, ranne, kyynärpäät

**Käsi nyrkkiin, kun lyödään:** Sormet rullalle ja peukkulukko

**Lyöntien osumat rystysillä ja ranne suorana**

- Lasten nyrkkeilyssä on tärkeintä pitää hauskaa sekä liikkua ja lyödä mahdollisimman paljon
- Varjonyrkkeilyssä, joissa lyönnit lyödään ilmaan, ei ole tekniikallakaan niin väliä
- Välineisiin lyötäessä, ohjaa ja opasta lasta lyömään käsi nyrkissä, rystysillä ja ranne suorana, näin vältätte turhia loukkaantumisia
- Kokeile lyöntiä käsi nyrkissä omaan kämmeneen





# Sukkelat suorat

**Sukkelat suorat:** lyönneissä käsi suoraksi

## "Saippuakuplasuorat"

- lyödään suoraa ja yritetään osua eri korkeuksilla lenteleviin saippuakupliin

## "Voimaiskut"

- löydään sanomalehden läpi voimalla

## "Etana-" ja "Salamaiskut"

- löydään hitaasti kuin etanat ja salamaiskuja mahdollisimman nopeasti

## "Räjähtävät ilmapallot"

- lyödään osumia naruilla roikkuviin ilmapalloon





# Ketterät koukut

**Ketterät koukut:** lyönnit käsi koukussa sivuilta, alhaalta-ylös

## "Heiluri iskut"

- kädet koukussa edessä vaakatasossa kyynärpäät ylhäällä heilutellaan kehoa puolelta toiselle, oikealta vasemmalle
- kädet koukussa heilutellaan käsiä kyynärpäätä edellä taakse ja nyrkki edellä eteen ylös vuorotahtiin, alhaalta ylös

## Kapteeni Koukun pääkallosäkki

- lyödään koukkuja alhaalta ja sivuilta ja yritetään osua pääkallo kuviin







# Vikkelät väistöt

**Vikkelät väistöt:** koko kehon liike kuviteltuja iskuja väistäen

## "Ilmapallot hyökkää!"

- Liikutaan narun ali puolelta toiselle väistellen narulla roikkuvia ilmapalloja

## "Väistele hyönteisiä"

- Liikutaan narun ali puolelta toiselle väistellen hyönteisten kuvia

## "Väistäjä piirissä"

- Väistäjä liikkuu käsien ali piirin ulko- ja sisäpuolelle. Piiri voi olla liikkeessä, liikutaan paikasta toiseen





# Skidiboxing – nyrkkeilyleikkejä lapsille

**Tulossa keväällä 2025 uusi koulutus** varhaiskasvatusikäisten lasten kanssa työskenteleville **ja nyrkkeilyseikkailumateriaali lapsiryhmien käyttöön**

**Skidiboxing – nyrkkeilyleikkejä lapsille**, 2 h koulutus sisältää:

- **Perusteluja**, miksi lapsille voi opettaa lyöntejä ja sallia nyrkkeilyleikkejä
- **Välinevinkkejä** kierrätysmateriaaleista
- **Nyrkkeilyleikkejä ja -harjoitteita**
  - **Motoristen perustaitojen** harjaannuttamista
  - **Ongelmanratkaisutehtäviä** eri oppisisältöjä huomioiden
  - **Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen** harjaannuttamista
- **Kettu Viekastuksen kadonneet nyrkkeilyhanskat, toiminnallinen nyrkkeilyseikkailu lapsiryhmille – materiaaliin tutustuminen**
  - Kettu Viekastus kaipaa lapsia avukseen selvittämään kadonneiden nyrkkeilyhanskojensa arvoitusta
  - **Kuvitettu tarina**, jossa nyrkkeillen ja tehtäviä selvitellen seikkaillaan Kettu Viekastuksen kotimetsässä



**Ole yhteydessä, jos kiinnostuit**

Kerron lisää kuluista ja käytännönjärjestelyistä

**Päivi Virtanen**

Varhaiskasvatuksen opettaja, liikuntaneuvoja

Y-tunnus 3346179-4

[virtanenpaivi5@gmail.com](mailto:virtanenpaivi5@gmail.com)

Skidiboxing,  
nyrkkeilyleikkejä lapsille



*Meidän juttui*

**PV**  
Päivi Virtanen  
LIIKUNTANEUVOJA