

VÄRIKKÄÄT LIIKKUJAT



30.8.2022 ANJALAN NUORISOKESKUS

VÄRIKKÄÄT LIIKKUJAT

työpajassa tutustuttiin:

ERILAISET
LIIKKUJATYYPIT

Millainen
liikkuja itse
olen?

Kuinka huomioin
erilaiset
liikkujat/tempe-
ramentit
suunnitellessa ja
ohjatessa?

Työpajan
vetäjä:
Jaana Knude
Kotkan
varhaiskas-
vatus

Työpajan
punaisena
lankana kulkee
Jaana Karin
2016
Liikkujatyypit
materiaali

Luonteen-
piirteet
väreittäin:
KELTAINEN
VIHREÄ
SININEN
PUNAINEN

LIKKUJATYYPIT:

Liikutko mieluummin yksin vai ryhmässä, ohjatusti vai omaehtoisesti? Nautitko kilpailemisesta, itsesi uuvuttamisesta vai rauhallisesta liikkeestä? Erilaiset liikkujatyypit tykkäävät ja motivoituvat erilaisesta liikkumisesta. Jaana Karin väitöskirja esittelee seitsemän erilaista liikkujatyyppiä.

Aikuisen suhde liikuntaan vaikuttaa myös siihen, miten ohjaat, kannustat ja kasvatat lapsia liikunnan parissa. Muista, että lapsen liikuntaidentiteetti vasta kehittyy eikä tarkka tyypittely ole tarpeen.





ILMAISEN LIIKKUJATYYPIT TESTIN PÄÄSET TEKEMÄÄN [Liikkujatyypit.fi](https://neuvokasperhe.fi) sivuston kautta. Sitä kautta löydät aiheesta myös lisää tietoa.

Neuvokas perhe sivuston kautta löydät tietoa, vinkkejä ja materiaalia tukemaan kokonaisvaltaista hyvää oloa.

Jaana Karin 7 liikkujatyyppeä löytyvät alla olevan linkin kautta:

<https://neuvokasperhe.fi/liikkuminen/liikunnan-ilo/liikkujatyypit/>

LAPSEN KANSSA LIIKKUMAAN – muistilista vanhemmalle/aikuiselle. Neuvokas perhe

- * Tunnustele itseäsi, millainen liikkujatyyppi olet ja miten se heijastuu siihen millaisia liikuntatilanteita tarjoat lapsellesi.
- * Mitä teidän perheessä pidetään liikuntana? Kauppamatkojen kävely, soutaminen, metsäkävelyt ja moni arkinen puuha on liikkumista.
- * Puhu lapselle liikunnasta ja liikkumisesta myönteisesti: Voitte seurata liikuntaan liittyvää uutisointia tai penkkiurheilla lapsen kanssa yhdessä. Liikuntasuhde vahvistuu ja liikuntaan kasvaa myös liikuntaan liittyvän tietoisuuden kasvaessa.
- * Hyväksy kaikkien liikkujatyyppien tasa-arvoisuus. Lapsesi liikkujatyyppi ei välttämättä ole sama kuin sinun – erilaisuus on mahdollisuus joka voi vahvistaa teidän molempien liikuntasuhteita.
- * Kuuntele lastasi ja seuraa hänen puuhiaan. Tarjoa hänelle kokemuksellisesti erilaisia liikuntatilanteita ja seuraa, millaisista liikuntatilanteista lapsesi näyttää nauttivan. Kehu lasta jo yrittämisestä.
- * Suunnittele liikuntahetkiä yhdessä lapsesi kanssa. Näin lapsesi liikkujatyyppi tulee huomioiduksi.

LUONTEENPIIRTEET VÄREITTÄIN:

KELTAINEN

- Avoin, luova ja puhelias
- Eleet, ilmeet, huumori, innostuneisuus
- Esiintyjä, seikkailija, taiteilija, ideoija
- ”Hyvä päivä aina”
- Nauttii aistimuksista, luonnon elävyydestä ja ihmisten läheisyydestä
- Pitää tärkeänä ettei toisten ihmisten tunteita ja oikeuksia poljeta jäykkien periaatteiden ja tulosten tekemisen kustannuksella
- Heikkoutena epärealistisuus, itsensä hillitseminen sekä heikko keskittymiskyky
- Saattaa sortua hössöttämiseen ja pyörittää asioita siihen saakka, kun se on hänestä hauskaa
- Treenattavaa: Jalat maahan, asia kerrallaan, ein sanomisen taito

VIHREÄ

- Ystävällinen, kärsivällinen, leppoisa, oikeudenmukainen
- Imaisutyö on pehmeä, rauhallinen ja kohtelias
- Sovittelija, lohduttaja, karttaa ristiriitoja
- Ilmaisee omia tunteita hillitysti
- ”Jengin purukumi”- ei julista eikä hötkyile
- Ei ole etunenässä keksimässä uusia ajatuksia, sillä hän arvostaa vanhoja hyväksi havaittuja käytäntöjä ja arvoja
- Hieman sisäänpäin kääntynyt persoona, mutta silti empaattinen kuuntelija
- Heikkoutena päättämättömyys, ristiriitojen karttaminen sekä riippuvainen

- Treenattavaa: Rohkeus, tunteiden suora ilmaisu, tilan ottaminen

SININEN

- Suunnitelmallinen, perusteellinen, keskittynyt
- Ilmaisutyyli on hillitty, asiallinen ja harkitseva
- Asiantuntija, tarkkailija, tutkija
- Haluaa muodostaa tehtävistä hyvän yleiskuvan ennekuin hän tarttuu työhön
- ”Ei se määrä vaan laatu”
- Loistaa tehtävissä, joissa tarvitaan harkintaa, perusteellisuutta, kykyä analysoida ja ajatella rationaalisesti
- Tuntee syvästi, mutta ei näytä tunteitaan helposti eikä käsittele niitä julkisesti
- Heikkoutena tosikkomaisuus ja täydellisyyden tavoittelu joka helposti johtaa ahdistuneisuuteen
- Treenattavaa: Huumori, vaihtoehdot, teoria ja käytäntö kaksi eri asiaa

PUNAINEN

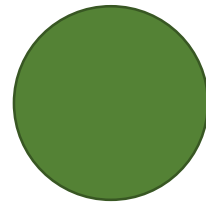
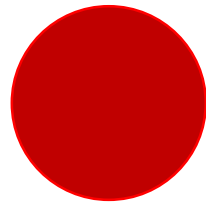
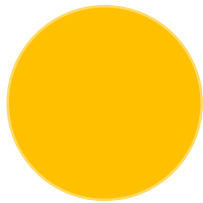
- Energinen, suoraviivainen, voimakastahtoinen
- Ilmaisutyyli on jämäkkä, tavoitteellinen, äänekäs
- Itsevarma, puheenjohtaja, taistelija, oman tiensä kulkija
- Aloitteen tekijä joka viihtyy huomion keskipisteenä
- ”Halki, poikki ja pinoon” –tyyppi eli suoraviivainen ja tehokas
- Kilpailija, joka on parhaimmillaan vain hyvinä päivinä
- Ilmaisee voimakkaasti tunteita, suuttuu nopeasti mutta leppyy tuota pikaa
- Heikkoutena hallitsevuus, käskyttäminen, kärsimättömyys sekä sokeus omilta heikkouksilta
- Pahimmillaan aggressiivinen ja itsekeskeinen jyrä, joka ei osaa ottaa huomioon muiden tunteita ja pitää tiukasti kiinni omasta kannastaan
- Treenattavaa: Delegointi, rentoutuminen, hiljaa hyvä tulee

Linkkejä joiden kautta löydät lisää tietoa persoonallisuustyypeistä:

<https://www.koulutus.fi/artikkelit/4-persoonallisuustyyppia-joita-kohtaat-paivittain-13787>

<https://www.evermind.fi/tunnista-tyyppisi-kirja/>

<https://duunitori.fi/tyoelama/idiootit-ymparillani-varityyppi>



Pikkuryhmissä suunniteltiin väreittäin liikuntahetki, joka innostaa ja motivoi liikkumaan

Keltainen

1. Aarne Alligaattori
Laulu/tanssi (ei paikallaan oloa)
2. Toiminta
-vauhtia
->esim. liukumäki olisi vesiputous jne.
-> energian purkua parhaimmillaan
3. Loppurentoutus
4. Arviointi lasten kanssa
-> tiimin kanssa

Keltainen liikuntahetki, metsässä

- Kävely metsään: liikutaan eri tavoin siirryttäessä metsään
- -> Kävely, takaperin kävely, ym.
- Käpyjen heitto puuhun
- Tasapainoilua puun rungolla
- Hyppelyä kiville/kiveltä
- Kiven päälle kiipeily
- Narua pitkin kiipeäminen
- Puun halaus
- Luontotaide

Keltainen

-Muutama yksinkertainen ulkopeli

- Polttopallo
- Erilaiset hippaleikit
- Sokea susi

Vihreä

Seuraa johtajaa leikki

Missä minun lapseni ovat -leikki

Vihreä

-Alkulämmittely

- Tunne ja musiikki
- Tunne ja liike

-Toiminta

- Lapset otetaan mukaan liikuntahetken suunnitteluun

-Loppu jooga

- Tunnekortit

Sininen metsäjumppa

-> Kuljetaan metsässä rata, jonka varrella elin- kuva -> Liikutaan ”pisteeltä pisteelle” etsien seuraavan eläimen kuva -> kulkeminen tapahtuu eläimen liikkumista mukaillen. Ääntely eläimen mukaan. ->

Heittäytyminen -> HUUMORI!

-> Jatkossa: Lapsi voi itse ideoida seuraavalla/jatkokerroilla mielikuvitushahmoja/- eläimiä

PUNAINEN ulkona lapsille

1. "Maa-meri-laiva"

Liikutaan kolmen puun/kiven/tms. välillä eri tavoin ohjaajan ohjeen mukaan

- * esim. puun luokse juosten
- * kiven luokse tasahypyin
- * kannon luokse kinkaten

2. Loppurentoutus

Rauhallisen musiikin soidessa makoillaan lattialla (alustan päällä)
Aikuiset heiluttavat lasten yllä leikkivarjoa tmv.

PUNAINEN jotain jossa ei kilpailla

Temppurata ulkona metsässä

- Tasapainoilu puun rungolla
- Hyppely kannolta kannolle, kiveltä kivelle
- Kävyn heitto
- Hypi eläinten tavoilla (jänis, sammakko, karhu.. Isoa, pientä eri kokoisin askelin)
- Rakennetaan lopuksi maja. Kuka tekee mitäkin, delegointi ja työjako
- Lopuksi rentoudutaan majassa

LÄMMIN KIITOS OSALLISTUMISESTASI LIIKUTAA YHES SEMINAARIIN!
YHDESSÄ TEKEMISEN ILOA JA VOIMAA, tästä on hyvä jatkaa.

t. Jaana Knude Kotkan varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori