

Sherborne-liikunta



Liikuttaa yhes-
seminaari
21.8.2019 Anjalan
nuorisokeskus

Mikä ihmeen Sherborne-liikunta?

- Perustuu Veronica Sherbornen (1922-1990) elämäntyöhön
- Liikunnan- ja tanssinopettaja sekä fysioterapeutti
- Tanssiteoreetikko/tanssinopettaja Rudolf Labanilla suuri merkitys Sherbornen ajatteluun sekä tapaan työskennellä



Sherbornen mukaan on kaksi perustarvetta, jotka pitää huomioida harjoituksia suunniteltaessa

- *Jokaisen (lapsen) on pystyttävä kokemaan kehonsa siten, että hän voi tuntea olevansa siinä kotonaan ja siten saavuttaa kehonsa hallinnan.*
- *Jokaisella (lapsella) täytyy olla mahdollisuus ihmissuhteiden solmimiseen.*

Yhteys Decin & Ryanin itsemääräämisteoriaan (selfdetermination theory)

Laban-Sherborne teemat

- Tietoisuus itsestä
 - Tietoisuus toisista
- TAI**
- Kehon tiedostaminen ja hallinta
 - Liikkeen tiedostaminen tilassa
 - Ajan ja rytmin hahmottaminen
 - Voiman tiedostaminen
 - Vuorovaikutussuhteiden tiedostaminen
- + Aktivaatiotason säätely



Harjoitukset

- Lämpörileikki; ujustellen
- Kissalle koti –leikki
- Keinumiset (sivulta-sivulle, eteen-taakse, yksin, parin kanssa, ryhmänä)
- Varpailla moikaten (liu'utellen)
- Kehon osien näyttö ja piilotus
- Rytmikkaa kaikille (perusrytmien taputus, pari taputusharjoitus)

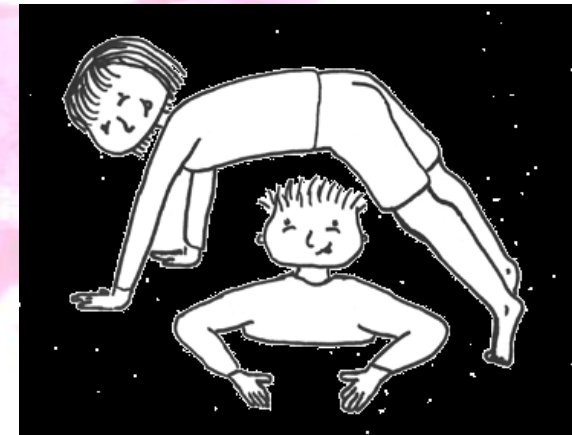
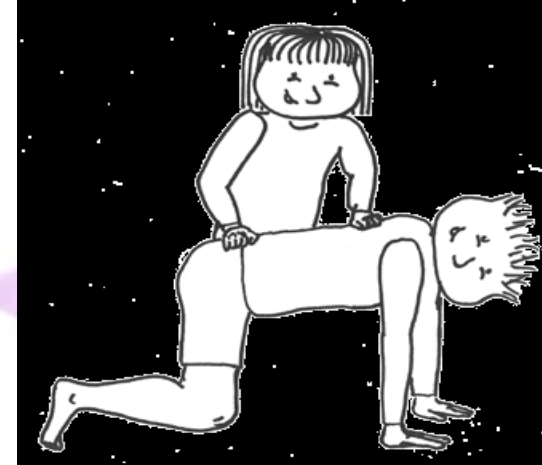


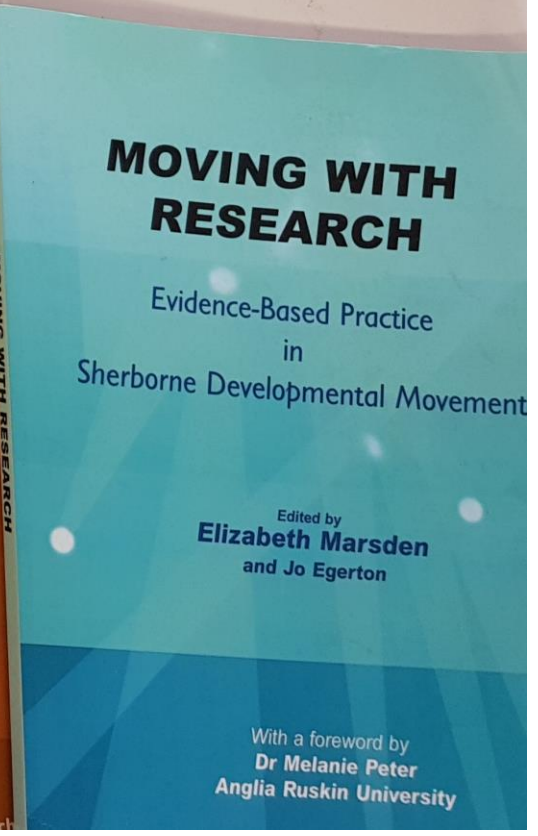
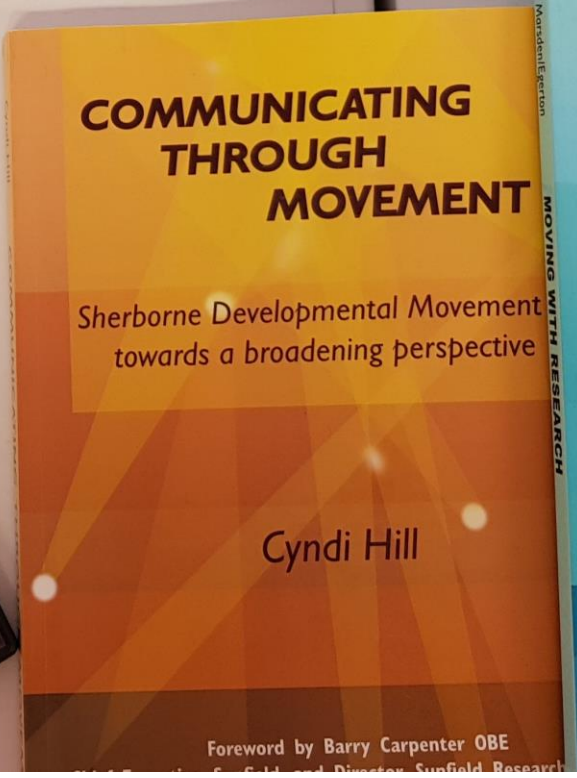
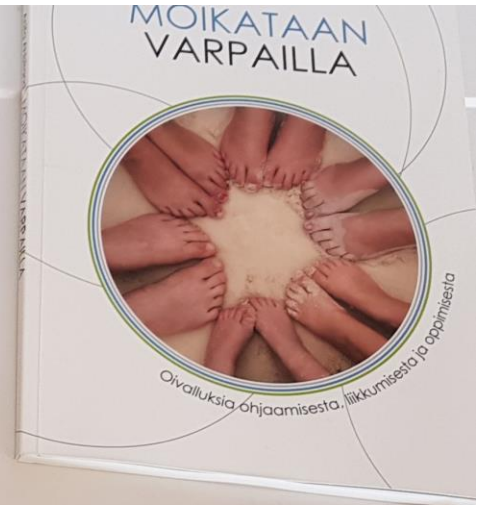
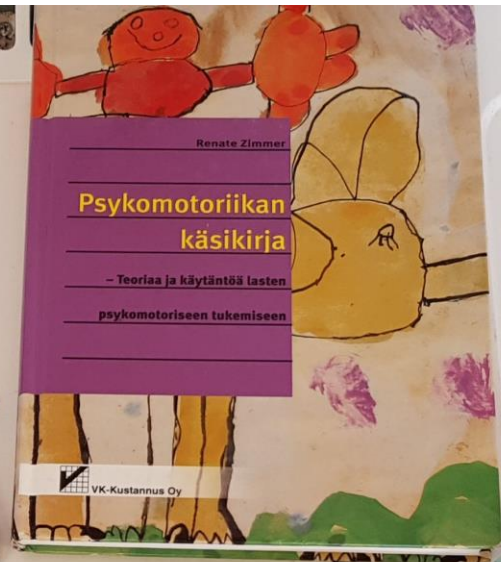
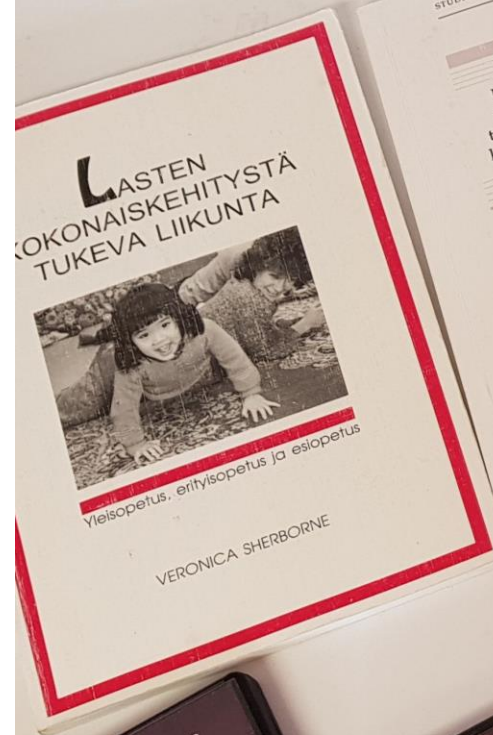
Harjoitukset

- Moottori ja ajaja
- Konttauskolot (parin alta eri suunnista)
- Hallittua voimaa (pantteri kaato, työnnetään kaveria kumoon)
- HopLop

Kuvat: Tuomi, Johanna (2009) MOTO-TAITURIKSI.
Suomen mielenterveysseura.

http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/moto_taituri-opas.pdf





**Sherborne koulutuksia järjestää:
Suomen Vammaisurheilu ja – liikunta VAU ry
Peruskurssi (2pv)
Jatkokurssi (1pv)**

<https://www.vammaisurheilu.fi/palvelut/koulutus/sherborne>

Sherborne-kouluttaja
Susa Miettunen
040 524 3734
susamiettunen@gmail.com

