

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Kannustava ja turvallinen ilmapiiri

Lajien soveltamisen kortit sisältävät vinkkejä liikuntatilanteiden ja lajien muokkaamiseksi niin, että taitoerot tasoittuvat ja jokaisen osallistujan on mahdollista saada onnistumisen kokemuksia.

Huomioithan, että sekä lajeihin tutustuessa että harjoitustilanteissa on kannustava ja turvallinen ilmapiiri.

Pyri lisäämään onnistumisia, leikkimielisyyttä, turvallisuuden tunnetta, kaveruutta ja vaikuttamismahdollisuuksia.

Pyri vähentämään vertailua, kilpailua, testaamista ja pakon tunnetta.

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Palaute

Palautetta keräämällä voi osallistaa ja antaa mahdollisuuden vaikuttaa. Palautteen keräämiseen on monia tapoja. Huomioithan, että kaikki eivät välttämättä halua antaa palautetta suullisesti.



Käpypalaute

Käpyjä voi hyödyntää palautteen keräämiseen ulkona. Taustalla on ajatus liikennevalojen väreistä ja / tai hymiöistä.



Hymiöt

Voit kerätä palautetta askartelemillasi hymiöillä (hymynaama, viivasuu, murjotus). Osallistuja jättää valitseman hymiön sovittuun paikkaan.



Peukkupalaute

Palautteen voi pyytää peukuilla (peukku ylös, vaakatasoon tai alas), esim. harjoitteen lopuksi palautetta pyydetään kaikilta yhtäaikaan.

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Lähteet ja lisävinkkejä

- Koululiikuntaliitto. Liikuntakerhomateriaalit > Pallopelejä ja pelisovelluksia
www.kll.fi/materiaalit/liikuntakerhomateriaalit
- Neuroliitto. Elämää sairauden kanssa > Liikunta > Lajit: <https://neuroliitto.fi/tieto-tuki/elamaa-sairauden-kanssa/liikunta/lajit> > Kajakkimelonta, keilailu, ratsastus, uinti
- NOVA2-hanke. Hankkeen materiaaleja: www.popli.fi/hankkeet/materiaalit
- Olympiakomitea. Lasten Liike -taitokortit: www.olympiakomitea.fi/lastenliiketaitokortit > Korteista voi saada ideoita soveltamiseen.
- Paralympiakomitea. Vammaisurheilu tutuksi -korttisarja
www.paralympia.fi/palvelut/materiaalit/vammaisurheilu-tutuksi-korttisarja
- Rintala P., Huovinen T. & Niemelä S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 168. > Liikuntamuotojen soveltaminen > Kunto- ja suorituskyky, leikit, musiikkiliikunta ja tanssit, pallopelit, talvilajit, tarkkuuslajit, vesiliikunta, yleisurheilu, muut liikuntamuodot

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Minigolf

Helpota

- Mailan vaihdolla (sähly- tai jääkiekkomaila)
- Pallon vaihdolla isompaan palloon
- Peliväylien pituutta lyhentämällä
- Isontamalla maaleja esim. muovikupit
- Siirrä pelailu sisätiloihin

Vaikeuta

- Vaihda pienempään palloon
- Lisää esteitä peliväylillä
- Rajoita lyöntimäärää

Eriytä

- Jokainen suunnittelee oman radan
- Osallistujat voivat käyttää erilaisia mailoja, palloja
- Jokainen voi päättää kohdan, josta lyö palloa

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL 

Minigolfratojen rakentelu

Peliohjeet

- Osallistujat suunnittelevat yksin / parin kanssa / pienryhmässä omat minigolfradat.
- Pelailua voidaan soveltaa ulko- ja sisätiloissa.
- Välineet: Erilaisia mailoja, esim. golf-, sähly- tai jääkiekkomaila tai tee esim. sanomalehdestä maila. Erikokoisia palloja, esim. tennis-, sähly-, golf-, pingispallo.
- Asettele mahdollisia esteitä radalle.
- "Maaleiksi" soveltuvat esim. muovikupit, roskakorit.
- Suunnittelun jälkeen kierretään kaikkien radat läpi minigolfin säännöin tai radan laatijoiden ohjeistuksella.

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Sulkapallo / tennis / padel

Helpota

- Pienentämällä pelialuetta
- Vaihtamalla palloa esim. ilmapalloon
- Säännöillä esim. pallo saa osua maahan ennen / jälkeen palautussyöttöä
- Alentamalla tai pelaamalla ilman verkkoa
- Padelmaila on lyhytvartinen ja helpommin hallittava kuin tennismaila

Vaikeuta

- Suurentamalla pelialuetta
- Pienentämällä palloa
- Nostamalla verkkoa
- Lisää peliin sääntöjä esim. ristiin syötöt

Eriytä

- Jokainen saa valita syöttöpaikan
- Jokainen pelipari voi valita verkon korkeuden
- Jokainen pelipari voi valita pelivälineet

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Tennis / padel - seinäpeli

Peliohjeet

- Pelaajat ovat vierekkäin.
- Pelataan seinään.
- Pyritään lyömään palloa seinään vuorotellen.
- Voidaan helpottaa käyttämällä tennispallon sijaan soft-tennispalloa ja mailana sulkapallomailaa tai lyhytvartista mailaa (kevyempiä).
- Pelissä voidaan pyrkiä enemmän yhteistyöhön kuin kilpailuun laskemalla esim. kuinka monta lyöntiä peräkkäin onnistutaan yhteistyöllä saamaan.

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Keilailu

Helpota

- Keilahallissa laitojen käyttö kaikilla 2-3 kierroksen ajan
- Erilaiset keilapallot (koko, paino)
- Keilojen kokoa vaihtamalla
- Keilausmatkan lyhentämisellä

Vaikeuta

- Poista laidat
- Pidennä keilausmatkaa
- Pienennä keilapalloa / keiloja

Eriytä

- Jokainen päättää itse, haluaako pitää keilaradoissa laidat
- Jokainen tekee oman keilaradan välineitä soveltaen
- Keilat: limsapullot, muovimukit
- Keilapallona: jalkapallo, tennispallo, villasukat
- Jokainen päättää itse keilaradan pituuden.

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Keilailu - pelailukeilailu

Peliohjeet

- Rajataan pelialueeksi noin 2-3 keilaradan kokoinen alue.
- Yhdellä alueella voi pelata samanaikaisesti kaksi 2-3 henkilön joukkuetta.
- Joukkueet valitsevat oman päädyn ja asettuvat pelialueen taakse riviin.
- Molemmilla joukkueilla on käytössä 6 keilaa ja 3 palloa; välineinä voidaan käyttää muovikeiloja / limsapulloja/ muovimukeja, palloina jalkapalloa / koripalloa / tennispalloa / sählypalloa.
- Pelialueen päätyviivalle asetetaan joukkueen keilat, joiden kaatumista tulisi välttää. Molemmat joukkueet yrittävät kaataa keilaamalla toisen joukkueen keilat vierittämällä pallon pelialueen poikki.
- Peli alkaa, kun kummankin joukkueen keilat on aseteltu päätyviivalle ja pallot ovat pelaajien hallussa.
- Pelin vaativuuteen voi vaikuttaa pelialueen rajaamisella esim. penkit laidoille, pelialueen koon rajaamisella, keilojen ja pallojen koolla, osallistujien rooleilla - keilojen kaatajat, keilojen suojelijat, pelin temmolla – keilaako joukkueet yhtä aikaa vai vuorotellen.

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Keilailu - pöytäkeilailu

Peliohjeet

- Jokainen osallistuja rakentaa oman keilaradan pöydälle. Radan reunat voi merkitä esim. teipillä.
- Keiloina voidaan käyttää esim. tyhjiä limsapulloja, muovimukeja.
- Keilapallona esim. pingispallo, tennispallo.
- Pöytäkeilauksessa voidaan opetella keilauksen etikettiä ja pistelaskua.
- Peli vaatii keskittymistä ja tarkkuutta.
- Keilojen ja pallon koolla sekä keilaradan pituudella voidaan vaikuttaa keilauksen haastavuuteen.

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Lentopallo

Helpota

- Pallon vaihdolla – iso ja kevyt pallo liikkuu hitaammin esim. ilma-pallo / pehmolentopallo
- Alenna verkkoa, pelailu esim. penkin yli
- Pienennä pelialuetta / lisää pelaajia
- Muokkaa sääntöjä esim. pallosta voi ottaa kopin ennen syöttöä; pallo saa pompata maassa ennen haltuunottoa; jalalla tai päällä pelaaminen sallittu

Vaikeuta

- Lisää verkon korkeutta
- Suurennä pelialuetta
- Muokkaa sääntöjä: ei sallita koppeja; pelataan hihalyönnillä ja sormisyötöillä; pallon tulee käydä väh. kahdella pelaajalla, ennen kuin pallo pelataan vastustajalle; pelataan useammalla pallolla

Eriytä

- Jokainen valitsee oman tavan syöttää / ottaa pallon haltuun esim. pelaaja voi heittää palloa sormisyötön sijaan
- Jokainen valitsee syöttökohdan
- Jokainen päättää, miten haluaa osallistua peliin esim. pelataan köyden / verkon yli, jota osa osallistujista pitelee ja jonka korkeutta he voivat pelin aikana muuttaa osallistuen peliin. Huomioi tällöin pallon valinta.
- Pelataan istuen / polviseisonnassa

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Lentopallo - lakanalentopallo

Peliohjeet

- Kaksi joukkuetta; joukkueen kokoa voidaan muuttaa lakanan/liinan koon ja määrän mukaan.
- Laitetaan naru verkoksi – narun voi sitoa haluamalleen korkeudelle tai esim. kaksi osallistujaa voi olla narun pitäjinä.
- Joukkueen jäsenet pitävät oman joukkueensa lakanasta kiinni molemmilla käsillä ja lakanan avulla ottavat pallon haltuun ja syöttävät pallon verkon yli toiselle joukkueelle. Pyritään pitämään pallo ilmassa mahdollisimman kauan.
- Jos lasketaan pisteitä – pisteen saa, jos toinen joukkue ei onnistu palauttamaan palloa verkon yli.
- Voidaan pelata yhdellä isolla lakanalla (kaikki joukkueen jäsenet pitävät lakanasta kiinni) tai muutamalla pienemmällä liinalla pareittain.
- Pallona voi olla esim. ilmapallo, pieni pallo, villasukkapallo jne.
- Vaatii yhteistyötä joukkueen jäsenten kesken.

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Jalkapallo / koripallo

Helpota

- Hidastamalla pelin tempoa – kaikki etenevät kävellen
- Pallon vaihdolla esim. jumppapallofutis, pehmopallokoris
- Pienentämällä pelialuetta / lisäämällä pelaajia
- Vaihtelemalla maalin kokoa / korin korkeutta
- Roskakorit / vanteet koreina, jolloin korin saaminen helpottuu

Vaikeuta

- Vapauttamalla pelin temmon
- Suurentamalla pelialuetta
- Lisää pelillisyyttä; maalin saa tehdä, kun pallo on käynyt kahdella oman joukkueen pelaajalla
- Vaihtamalla pienempään palloon
- Säännöillä esim. korin saa tehdä kun pallo on käynyt 2-3 joukkueen jäsenellä; pallollinen pelaaja ei saa liikkua

Eriytä

- Jokainen saa päättää pelipaikkansa
- Pelaamalla useammalla pallolla pareittain syötellen
- Ei pisteiden laskua korin heittopaikkojen mukaan
- Pelaajien rooleja jakamalla voidaan tasoittaa taitoeroja
- Sovella sisä- ja ulkotiloissa

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Jalkapallo - kimppafutis

Peliohjeet

- Kaksi joukkuetta.
- Muodostetaan pelaajista peliparit, jotka ovat pelin ajan kiinni toisissaan esim. pitävät toisia käsistä kiinni, pitävät samasta narusta kiinni.
- Maaleina toimivat penkit pelialueen vastakkaisissa päädyissä.
- Palloja voi olla pelaajamäärästä riippuen yksi tai useampi.

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Koripallo - villasukkapallo

Peliohjeet

- Kaksi joukkuetta – joukkueessa on yksi ”maalivahti” ja loput ovat pelaajia.
- Tavoitteena on saada ”pallo” (villasukat) heitettyä omaan maaliin, vastustajat yrittävät estää maalin teon ja pyrkivät pelaamaan pallon omaan maaliin.
- ”Maalivahdilla” on maali (pussi / roskakori) käsissään. Maalivahti helpottaa maalin syntyä liikkumalla oman joukkueensa saataville.
- Joukkue pyrkii syöttelemällä saamaan villasukat omaan maaliin.
- Villasukkien tilalta pelivälineenä voi olla esim. pehmopallo tai hernepussi.
- Voidaan muokata: pelaaja, jolla on pallo, ei saa liikkua; pallon on käytävä vähintään kahdella pelaajalla, ennen kun saa tehdä maalin; maalin koko – jätesäkki – kauppakassi; pallojen määrällä voidaan vaikuttaa pelin tempoon.

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Frisbeegolf

Helpota

- Suurentamalla korien (tai maalialueen) kokoa
- Sijoittamalla korit matalalle
- Lyhentämällä heittoetäisyyksiä
- Vaihda helpommin heitettävään kiekkoon esim. rengasmainen kumiekikko, kankaasta tehty frisbee tai muut kevyemmät frisbeet.

Vaikeuta

- Pienentämällä koreja (tai maalialuetta)
- Sijoita korit korkeammalle
- Pidentämällä heittoetäisyyttä
- Heittämällä "väärällä" kädellä

Eriytä

- Jokainen voi valita heittoetäisyyden
- Jokainen voi valita mitä rataa suorittaa
- Tehdään oma frisbeegolfrata metsään, maalina kahden puun väli tai esim. ämpäri
- Pelataan joukkueena – yksi joukkueen jäsen heittää vuorollaan ja joukkueen heitot lasketaan yhteen.

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Pesäpallo

Helpota

- Sovella välineitä: isompi tai pehmeämpi pallo, laveamman mailan käyttö (esim. tennismaila)
- Lyöntien määrän lisääminen
- Pelin tempo: etene kävellen
- Pienennä pelialuetta
- Säännöillä esim. palloa pitää vierittää heittämisen sijaan; ykköspesälle ei voi palaa vaan sinne on lyönnin jälkeen vapaataival; vain yksi pesä (ja lähempänä), jonne juostaan niin monesti kuin ehtii lyönnin jälkeen ja pisteitä käyntien määrän mukaan

Vaikeuta

- Isonna pelialuetta
- Vapauta pelin tempo
- Pienennä palloa
- Vähennä lyöntien määrää
- Lyöminen / heittäminen / kiinni ottaminen "väärällä" kädellä

Eriytä

- Vaihda pelialuetta - sovelta sisä- ja ulkotiloissa
- Lyöjä valitsee millaista palloa käyttää (isompaan palloon helpompi osua)
- Pesien määrää voi vaihdella
- Säännöillä esim. sisällä pelattaessa ulkopelaajat palauttavat pallon syöttäjälle sählymailalla

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Jääkiekko / jääpallo / kaukalopallo / ringette

Helpota

- Pienentämällä pelialuetta
- Pelaamalla tennis- tai muovipallolla, muovikiekolla tai jollakin isommalla pallolla
- Rauhoittamalla pelin tempo – edetään kävelyvauhdilla
- Isontamalla maaleja
- Pelataan ilman maalivahtia
- Jättämällä joitakin sääntöjä pois

Vaikeuta

- Laajenna pelialuetta
- Vapauta pelin tempo
- Pelaa maila "väärällä" puolella (syötöt, laukaisut)
- Ottamalla osa tai kaikki säännöistä käyttöön esim. ringetessä hyökkäysaika tai kahden viivan syötön kielto

Eriytä

- Pelialue; vie peli nurmelle, lumeen, hiekalle
- Paripelinä; kaksi pelaajaa pelaa samalla mailalla
- Pelaajien tai pallojen / kiekkojen / renkaiden määrää voi vaihdella
- Säännöillä esim. pallo / kiekko lavassa ei saa luistella tai maaleja on 4-6 kpl kahden sijaan

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Sähly / salibandy

Helpota

- Pienentämällä pelialuetta
- Pelaamalla isommalla, pehmeämmällä tai hitaammalla pallolla
- Pallon sijasta voidaan pelata ringettetyylisesti kumikiekolla tai hernepussilla ja kääntää mailat toisinpäin
- Rauhoittamalla pelin tempo – edetään kävellen
- Isontamalla maaleja

Vaikeuta

- Laajenna pelialuetta
- Vapauta pelin tempo
- Pelaa maila "väärällä" puolella (syötöt, laukaisut)

Eriytä

- Sovella välineitä; sanomalehtimailat, penkit maaleina
- Pelialue; vie peli ulos nurmelle, lumeen, hiekalle
- Paripelinä; kaksi pelaajaa pelaa samalla mailalla
- Pelaajien, maalien tai pallojen määrää voi vaihdella

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL 

Suunnistus

Helpota

- Lyhennä rastien välisiä etäisyyksiä
- Suunnista kaupungissa maaston sijaan
- Rauhoita tempoa – edetään kävellen tai pyörällä
- Isonna rastimerkkejä
- Suunnista yhdessä parin tai ohjaajan kanssa

Vaikeuta

- Pidennä rastien välejä ja määrää
- Pienennä rastimerkkejä
- Siirry kävelystä hölkkään
- Osallistukaa yhdessä paikkakunnalla järjestettäviin iltarasteihin (eri pituuksisia ratoja)

Eriytä

- Toimitaan pareina: Piirretään itse kartta esim. puistosta ja pari lisää karttaan sekä puistoon rastimerkit – ja sama toisinpäin.
- Kokeile geokätköilyn tai mobiili-suunnistuksen sovelluksia

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Suunnistus - valokuvasuunnistus

Ohjeet

- Valokuvasuunnistuksessa opitaan hahmottamaan lähiympäristöä etsimällä valokuvan avulla vastaava kohde.
- Kohteessa voi olla rasti tai rastitunnus (esim. kirjaimia, joista yhdessä muiden rastien kanssa muodostuu sana).
- Kohteen löytämisen jälkeen palataan ohjaajan luokse ja saadaan uusi valokuva ja kohde.
- Valokuvasuunnistuksessa voi rastipisteellä olla myös kuva seuraavasta löydettävästä kohteesta (kuva ei saa ottaa rastilta mukaan). Matka katkeaa, ellei seuraavaa rastia löydy - voidaan sopia, että silloin ohjaajalta voi mennä kysymään.
- Voidaan toteuttaa yksin, pareina, pienryhmissä tai yhdessä ohjaajan kanssa, jos ohjaajia on useampia kuin yksi.

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Musiikkiliikunta ja tanssi

Helpota

- Korostetaan omaa ilmaisua - ettei ole yhtä oikeaa tai väärää tapaa tehdä
- Harjoitellaan yksi asia kerrallaan
- Voidaan aloittaa tehtävistä, jotka tapahtuvat paikaltaan esim. istuen tai seisten
- Tuttu ja / tai selkeärytmien musiikki
- Itse tuotettu, elävä musiikki motivoi

Vaikeuta

- Käytä kolmijakoista musiikkia tasajakoisen sijaan
- Lisää välineitä esim. pallo tai nauha tai tehtäviä parin kanssa esim. taputus
- Liikutaan eri puolilla tilaa
- Pidempien sarjojen harjoittelu
- Jaa ryhmä kahteen osaan - toiset peilaavat toisten liikkeitä ja vaihto

Eriytä

- Osallistuja voi valita, liikkuko vai tekeekö paikaltaan
- Osallistuja voi valita, ottaako jonkin rytmisoittimen tai välineen mukaan liikkeeseen
- Osallistuja voi liikkua luovasti tai kokeilla opeteltuja sarjoja
- Osallistuja voi liikkua yksin tai esim. käsi kädessä kaverin kanssa
- Osallistuja voi halutessaan harjoitella liikkeitä itsenäisesti tai parin kanssa toisessa tilassa

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa

Musiikkiliikunta ja tanssi - liikeimprovisaatio

Esimerkkejä

- Liikutaan suhteessa tilaan: Maataan alhaalla lattialla, liikutaan korkealla ylhäällä varpaillaan ja näiden välisessä tilassa. Liikutaan lähempänä toisia ja taas kauempana toisista. Liikutaan välillä lähellä tilan reunoja ja välillä puolestaan keskellä.
- Liikutaan suhteessa rytmiin: Liikutaan tilassa eri nopeuksilla, välillä pysähtyen. Tehdään erilaisia arkisia askareita nopeasti, hitaasti ja omalla normaalilla rytmillä.
- Opetellaan kehon muotoja. Matkitaan keholla tilasta löytyviä muotoja. Asetellaan pari erimuotoisiksi patsaiksi. Liikutaan vapaasti musiikkiin erilaisia muotoja muodostaen.
- Liikutaan tilassa antaen eri kehonosien johtaa liikettä vuorotellen. Kokeillaan muuttaa liikettä vuoroin raskaaksi, vuoroin kevyeksi jne.
- Improvisoidaan paikkoja ja tilanteita kuten retkeilyä metsässä, rannalla käymistä jne.
- Tehdään liikkeitä musiikkiin parin kanssa sekä peilikuvana siten, että toinen ohjaa liikkeitä.

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Uinti / vesijuoksu / vesijumppa / vesipelit

Helpota

- Keskustele osallistujien kanssa etukäteen uintitaidon tasosta, ja mikä olisi helpoin / mukavin tapa kokeilla vesiliikuntaa, esim. vesipeli kelluvalla pelivälineellä matalammassa altaassa
- Aloita kevyemmillä (kelluminen, liukuminen) ja lyhyemmillä harjoitteilla
- Tarjoa myös mahdollisuus tulla ensin vain saunomaan, oleilemaan veteen ja katsomaan, mitä uimahallissa voi tehdä
- Tarjoa vesiliikuntakertoja eri aikaan kuukaudesta

Vaikeuta

- Järjestä eri vesiliikunnan muotoja (ohjatusti)
- Opettele uintitekniikkaa
- Pidennä uinti- / vesijuoksumatkaa
- Kokeile hyppäämistä veteen
- Kokeile renkaiden noutamista sukeltamalla

Eriytä

- Osallistuja voi valita, mitä tekee: menee uinti- tai vesijuoksuradalle, tekee vesijumppaliikkeitä, hyppyyä veteen tai pelailee (yksilö- harjoituksia tai parin / ryhmän kesken, jos riittävästi osallistujia)
- Osallistuja voi tehdä luovan liikkumisen harjoituksia vedessä (ks. liikeimprovisaation kortti)

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa

Lajien soveltamisen kortit



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry

ODL⁺

Kamppailulajit

Helpota

- Sovella välineitä: tee miekka esim. sanomalehdestä tai vaahto-muovisesta ns. lötköpötköstä
- Aloita harjoituksilla, joissa ei tule kehokontaktia muihin tai kontakti tapahtuu vain käsien / jalkojen kautta
- Jos osallistuja haluaa kehokontaktittoman lajin, hänelle voi ehdottaa taijia (tai chi), kuntonyrkkeilyä tai miekkailua
- Harjoitellaan yksi asia kerrallaan
- Rytmiä voi helpottaa ääneen laskemalla tai musiikilla (esim. judossa)
- Pienennä ottelualuetta

Vaikeuta

- Harjoitteen tekeminen silmät suljettuna / sidottuina (turvallisuus huomioiden)
- Erilaisten aistiärsykkeiden käyttäminen esim. reaktiolähdöt näkö-, kuulo-, tuntoaistiin perustuen
- Harjoitteiden tekeminen hiekalla, lumessa tai nurmikolla

Eriytä

- Osallistuja voi tehdä yhteistä harjoitusta tai luovan liikkumisen harjoituksia hyödyntäen lajissa opeteltuja liikesarjoja (ks. liike-improvisaation kortti)
- Osallistuja valitsee, mitä aistiärsykettä hänen kohdalla käytetään
- Osallistuja voi halutessaan harjoitella liikkeitä itsenäisesti tai parin kanssa toisessa tilassa