

PERHEAKRO

AcroFamily

Ohjaajan opas
2015



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

PERHEAKRO -OHJAAJAN OPAS

Tämä materiaali on tarkoitettu kaikille Perheakro –tuntia ohjaaville ohjaajille. Materiaalista löydät tietoa miten hyödyntää tuntia kaikenikäisille perheenjäsenille, esimerkkejä tuntuun suunnitelmista sekä liikepankin.

Perheakron tavoitteet

Ihminen on luotu liikkumaan. Nykypäivän kiireinen arkielämä sisältää yhä vähemmän fyysistä rasitusta, joka on edellytys toimintakyvylle. Voimistelu tarjoaa laadukasta liikuntaa kaikille vauvasta vaariin. Harrastepuolen tavoitteena on saada liikkumaan kaikki perheenjäsenet. Perheakro –tunti on monipuolinen liikuntamuoto, joka sopii kaikille. Tunti kehittää tasapainoa ja koordinaatiota, voimaa ja liikkuvuutta sekä nopeutta ja ketteryyttä.

Millainen on Perheakro –ohjaaja?

Hyvä ohjaaja...

- Kannustaa kaikenikäisiä osallistujia voimistelun saloihin
- Ymmärtää ja osaa opettaa voimistelun perustaitoja eri-ikäisille osallistujille ottaen turvallisuuden huomioon
- Omaa positiivisen asenteen
- Osaa suunnitella monipuolisen ja hauskan tunnin erilaisille perheliikuntaryhmille
- Ohjaa osallistujia liikunnalliseen elämäntapaan ja terveellisiin elämäntapoihin



PERHEAKRO -TUNNIN SUUNNITTELU

1. **Perheakro –tunnin tavoitteena** on saada eri-ikäiset osallistujat liikkumaan monipuolisesti niin harjoituksessa kuin vapaa-ajallaankin. Lapsille suositeltu minimimäärä päivittäistä reipasta liikuntaa on 2-3 tuntia joka päivä. Aikuisilla vastaava tarve on vähintään 1 tunti päivittäin. Kerran viikossa kokoontuva Perheakro –ryhmä ei pelkästään riitä. Voitte miettiä yhdessä ryhmän kanssa, mikä olisi sopiva ”kotiläksy” jolla saataisiin viikoittainen liikuntasuositus täytettyä (esim. kauppareissut tehdään tällä viikolla kävellen). Tehtävä voi vaihtua viikoittain tai kuukausittain. Myös seuran asettamat tavoitteet tulee ottaa huomioon tuntia suunnitellessa.
2. **Monipuolisuus** niin lasten kuin aikuistenkin liikunnassa on ensisijaisen tärkeää. Voimistelu itsessään on jo monipuolinen liikuntamuoto. Tarkista kuitenkin tuntisuunnitelmaa laatiessasi, että harjoitteet kehittävät kaikkea fyysisiä osa-alueita (tasapaino, voima, liikkuvuus, ketteryys).
3. **Perheakro –tunnin harjoituspaikaksi** soveltuu niin voimistelusalit kuin koulun liikuntasalikin. Ohjaajan tehtävänä on miettiä, miten hyödyntää tila parhaiten. Voimistelusalissa välineet ja telineet ovat valmiina, mutta koulun salissa ja muissa yksinkertaisemmissa tiloissa tulee käyttää enemmän mielikuvitusta. Tunnista voi saada monipuolisen liikuntakokonaisuuden jo pelkästään mukana kannettavilla välineillä (esim. hyppynarut, hernepussit, akropuut). Pyramideja rakennettaessa mattojen käyttäminen on turvallisuuden kannalta suositeltavaa.
4. **Tuntisuunnitelman laatimisessa** tulee ottaa huomioon ainakin seuraavat asiat:
 - Ryhmän koko ja ikärakenne
 - Tunnin aihe ja päätavoite
 - Harjoituspaikka ja tila (mitä välineitä on käytössä)
 - Tunnin kesto
 - Harjoituskertojen määrä
 - Osallistujien taitotaso

TUNTISUUNNITELMA

Perheakro 1-3 vuotiaat (aikuinen & lapsi)

Tässä ryhmässä tarkoituksena on antaa perheen pienimmille ensikosketus voimisteluun. Samalla lapsi pääsee tekemään temppuja yhdessä tutun ja turvallisen aikuisen kanssa. Lapsen nostelu käy aikuisille voimaharjoittelusta, ja tunnin aikana hiki tulee varmasti pintaan. Tunnilla opitaan voimistelun alkeita ja harjoitellaan pyramideja vanhemman nostaessa lasta ilmaan erilaisissa asennoissa.

Tunnin kesto: 45min

Tunnin tavoite: Kehonhallinnan alkeita, parityöskentelyn onnistuminen

Alkuleikki 5min: Hiirenhäntähippa

Sidotaan hyppynaru roikkumaan aikuisen selän taakse. Ohjaajan merkistä lapsi saa ottaa aikuista kiinni ja yrittää varastaa narun itselleen. Kun naru saadaan kiinni, osat vaihtuvat (aikuinen jahtaa lasta).

Eläinkävelyt permannolla 15min:

Kirahvi, karhu, rapu, mittarimato, jänis, kenguru. Ohjaaja voi näyttää kuvia eri elämistä ja lapset päättävät yhdessä aikuisen kanssa miten kyseinen eläin liikkuu eteenpäin.

Pariakrobatia 15min:

Aikuinen nostaa lasta. Harjoitellaan kolme erilaista nostotekniikkaa. Kaikissa liikkeissä olennaista on hakea vartalon suoria linjoja sekä keskivartalon hallintaa. Tavoitteena pysyä yhdessä asennossa ainakin 3 sekuntia.

Laatikko

Lentokone

Lontoon bussi

Loppuvenyttelyt ja loppurentoutus 10min:

Salmiakki (lapsi istuu vanhemman sylissä), pannukakku (sylikkään, jalat haara-asennossa), kiikkutuolit sylikkään. Loppurentoutuksena lapsi voi asettua vatsamakuulle silmät kiinni. Aikuinen ”maalaa” kädellään koko vartalon pala palalta, kunnes kaikki osat väritetty.

TUNTISUUNNITELMA

Perheakro 4-6 vuotiaat (lapsi & aikuinen)

Tässä ryhmässä lapset voivat harjoitella yksin, parina oman vanhemman kanssa sekä ryhmänä muiden parien kanssa. Tunnilla on kuitenkin mukana aina oma vanhempi. Ryhmässä syvennyttään voimistelun alkeisiin ja harjoitellaan jo vähän vaativampia yksilöliikkeitä pariharjoitteiden lisäksi. Tunnin aikana sekä lapsi että aikuinen kehittää monipuolisesti liikuntataitojaan eri osa-alueilla. Pyramidien tekeminen kehittää fyysisten ominaisuuksien lisäksi myös psyykkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia.

Tunnin kesto: 60min

Tunnin tavoite: Kehonhallinnan kehittäminen, lapsi uskaltaa nousta pyramidin huipulle

Aloitust 5min: Alkupiiri, tutustutaan toisiin osallistujiin

Lapsi istuu aikuisen sylissä. Kun ohjaaja sanoo lapsen nimen, aikuinen nostaa lapsen ilmaan ja kertoo myös oman nimensä. Näin osallistujien nimet tulevat tutuiksi ryhmälle.

Alkuleikki 5min: Nousuvesi

Asetelaan mattoja ja välineitä leikkialueelle. Leikkijät juoksevat ympäri aluetta kiertäen kaikki esteet. Kun ohjaaja ilmoittaa "vesi nousee", leikkijät yrittävät mahdollisimman nopeasti kiivetä mattojen ja muiden välineiden päälle turvaan. "Vesi laskee" merkistä leikkijät saavat taas palata juoksentelemaan ympäri aluetta.

Eläinkävelyt permannolla 10min:

Ohjaaja kertoo eläimen, ja lapsen tehtävänä on näyttää aikuiselle miten kyseinen eläin liikkuu. Tehdään kirahvi, karhu, rapu, jänis, kenguru, aasi, mittarimato ja kukko.

Kehonhallintaa pareittain 10min:

Aikuinen tekee tiukkuusharjoitteita lapselle kehittäen samalla omaa lihaskuntoaan.

- Jääpuikko: lapsi asettuu vatsamakuulle tai selinmakuulle. Ohjaajan merkistä lapsi jäädyttää kehonsa mahdollisimman tiukaksi, aikuinen testaa pysyvätkö raajat kiinni vartalossa yrittämällä vetää käsiä ja jalkoja sivuille.
- Jääpuikkonostot: lapsi asettuu vatsamakuulle tai selinmakuulle. Lapsen tehtävänä on pitää vartalo tiukkana kuin jääpuikko, yhtenä suorana kappaleena. Aikuinen nostaa lasta jaloista ylös (hartiat pysyvät lattiassa kiinni) ja laskee hitaasti alas.
- Jääpuikon sulatus: lapsi jännittää vartalon tiukaksi 10 sekunnin ajan silmät kiinni. Ohjaajan merkistä aikuinen saa "sulattaa" jääpuikon sivelemällä lapsen vartaloa. Kun lapsi tuntee, että jääpuikkoa on sulatettu tarpeeksi, hän saa luvan rentouttaa lihakset.

Pariakrobatia 15min:

Aikuinen nostaa lasta. Harjoitellaan liikkeet ensin maassa yksin, sitten rakennetaan liikkeistä paripyramidi. On tärkeää, että lapsi hahmottaa oman asentonsa ensin maassa, jotta osaa tehdä sen aikuisen kannattelemana.

Reisiseisonta istuen

Reisiseisonta seinää vasten

Tähti

Loppuverryttely 15min:

Lihaskunnon kehittäminen aikuinen-lapsi pareina. A=aikuinen tekee, L=lapsi tekee.

A: lapsi istuu reppuselässä, aikuinen tekee tasakyykkyä

L: aikuinen asettuu nelinkontin, lapsi tekee pupuhyppyjä selän yli

A: aikuinen asettuu lankkupitoon, lapsi istuu selän päällä

L: lapsi tekee kottikärryasennon, aikuinen kannattelee lasta polvien alta, kävellään permannon ympäri

Loppuvenyttelyt

- Soutaminen haaraistunnassa jalat vastakkain (pidetään käsistä kiinni ja soudetaan eteen-taakse)
- Takareisien venytys seisten (seiso jalat yhdessä, rullaa selkä pyöreänä alas kohti varpaita, ja nouse yhtä hitaasti ylös)
- Selän ja hartioiden venytys silta-asennossa (lapsi tekee, aikuinen voi kannatella lapsen vartaloa kevyesti lantion alta). Kun aikuinen tekee, lapsi voi ryömiä aikuisen selän alta.

TUNTISUUNNITELMA

Perheakro yli 12-vuotiaille (lapset keskenään tai yhdessä aikuisen kanssa)

Yli 12-vuotiaiden ryhmässä lapset voivat osallistua tunnille yksin, yhdessä kaverin tai sisaruksen kanssa tai oman aikuisen kanssa. Tässä ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti voimistelun perusliikkeitä sekä pariakrobatian alkeita. Ryhmän vaatimustaso on hieman korkeampi, ohjaajan tehtävänä on korjata virheelliset suoritustekniikat jo alkulämmittelystä alkaen. Kun nostettavan lapsen koko kasvaa, kehonhallinnalla on suurempi merkitys. Pariliikkeissä on siis tärkeää edelleen harjoitella asennot ensin maassa, ja vasta sitten rakentaa kokonainen pyramidi. Tässä ryhmässä voi käyttää myös ryhmätyöskentelyä niin, että kaksi paria toimii yhdessä (toinen pari avustaa, toinen pari suorittaa liikkeen).

Tunnin kesto: 75min

Tunnin tavoite: Tasapainon kehittäminen, parityöskentely

Alkuleikki 10min: Kukkohippa

Lapsi ja aikuinen osallistuvat pareittain leikkiin pitämällä toisen kädestä kiinni. Valitaan yksi hippapari, joka ottaa toisia pareja kiinni. Kiinni jäädessä molemmat tekevät kukkovaa'an, jossa tulee tasapainotella 5 sekuntia. Kun 5 sekunnin aika on kulunut, saa palata mukaan juoksemaan.

Alkuverryttely permannolla 15min:

Perusvoimisteluliikkeitä, eläinkävelyitä, hyppyjä ja hyppelyitä. Ohjaaja näyttää esimerkkiä ja osallistujat tekevät perässä.

Kehonhallintaa pareittain 10min:

Tehdään erilaisia staattisia asentoja 10-30 sekunnin ajan / liike. Toinen parista suorittaa liikkeen, toinen parista haastaa tasapainoa horjuttamalla paria kevyesti.

- Nelinkontin tasapainoilu
- Lankkuasento
- X-asento seisten
- Kukkovaaka seisten

Yksilöliikkeet 10min:

Harjoitellaan päälläseisontaa vaihe vaiheelta.

- kolmion muodostaminen lattiaan, jalat nousevat keräasentoon vatsan eteen
- jalkojen suoristus vuorojaloin keräasennosta kohti kattoa
- jalkojen ojennus yhtä aikaa keräasennosta kohti kattoa
- päälläseisonnassa jalkojen vienti maahan polvet suorina, jalat yhdessä

Pariakrobatia 15min:

Valitaan parit osallistujien koon perusteella. Jos oma aikuinen tai sisarus ei ole mukana, voidaan järjestää osallistujat pituusjärjestykseen ja ohjaaja valitsee jokaiselle parin. Pieni kokoero parien välillä on suotavaa, jotta liike onnistuisi helpommin.

Käsilläseisonta parin kanssa seisten

Käsilläseisonta parin kanssa istuen

Olkakäsilläseisonta

Loppuverryttely 15min:

Lihaskunnon kehittäminen pareittain:

- Istumaannousu parin kanssa vastakkain, kädet osuvat yhteen yläasennossa
- Kättelyt lankkuasennossa kasvot vastakkain (ristikkäisellä kädellä)
- Selkälihakset vatsamakuulla, pari istuu jalkojen päällä
- Tasahypyt ravun yli (toinen tekee rapuasennon, toinen hyppää tasapompulla ravun yli)

Liikkuvuuden kehittäminen:

- Lonkankoukistajien venytys, takareisivenytys, sammakko, pannukakku ja taitto
- Lopuksi voidaan tehdä loppuleikki tai loppurentoutus parin kanssa

TUNTISUUNNITELMA

Perheakro yli 16-vuotiaille (aikuisille)

Aikuisten perheakrossa keskitytään kunnonkohotukseen hauskojen ja tehokkaiden harjoitteiden avulla. Ryhmässä kehitetään niin yksilötaitoja kuin pariakrobatiatekniikkaa. Tälle tunnille voi osallistua yksin, kaverin tai puolison kanssa. Tunnilta löytyy harjoitteita jokaiselle taitotasolle monipuolisten harjoitteiden avulla. Tässä ryhmässä suositellaan kuitenkin jakoa pienryhmiin taitotason perusteella, mikäli ohjaaja näkee sille tarvetta. Haasteena on pienet kokoerot. Aikuisten nostaminen on luonnollisesti jo paljon haastavampaa koon takia, joten ohjaajan tulee varmistaa että suoritustekniikat ovat turvalliset.

Tunnin kesto: 90min

Tunnin tavoite: Käsilläseisonnan alkeet, uskallus pariliikkeissä

Alkuherättely keholle 10min: Juostaan ringissä:

Ohjaaja antaa kolme erilaista käskyä (1, 2 tai 3 taputusta). 1: käy vatsamakuulla 2: tee kaksi leveää punnerrusta 3: vaihda suuntaa. Osallistujien tehtävänä on reagoida käskyihin mahdollisimman nopeasti.

Alkulämmittely ja perusvoimistelu permannolla 20min:

Juoksuja, hyppyjä, hyppelyitä, keskivartalon hallintaa, jalannostoja, eläinkävelyjä, kuperkeikat ja kärrynpyörät.

Kehonhallintaa 10min:

- Keinunnat ja pidot kuppiasennoissa eri puolilla (vatsamakuu, selinmakuu, kylkimakuu)
- Sormipunnerrukset
- Lankkuasento ja sen variaatiot (raajojen nosto ilmaan, kävely, liuku vatsalle)
- Niskaseisonta
- Jalkojen avaukset ja lyhyet venyttelyt

Yksilöliikkeet 20min: Käsilläseisonnin alkeet

- Harjoitellaan oikeaoppista käsilläseisonta-asentoa vatsa- ja selinmakuulla
- Asennon harjoittelu pareittain seisten (toinen seisoo kädet ylhäällä, pari painaa käsistä alas, tehtävänä säilyttää suora ja tiukka vartalo)
- Päälläseisonta, pari tukee tarvittaessa jaloista
- Päälläseisonnassa jalkojen vienti maahan suorina ja haaran kautta
- Ryhmätehtävä: 5-6 hengen ryhmissä nostot lankkuasennosta käsilläseisontaan (yksi ryhmästä tekee maassa lankkuasennon suorin käsin ja pyrkii säilyttämään vartalon suoran linjan, muut ryhmän jäsenet nostavat lantion alta ja jaloista henkilön ylös käsilläseisontaan tukien vartaloa koko ajan)
- Käsilläseisontaan ponnistamista seinää vasten

Pariakrobatia 15min:

Parivalinta tehdään joko oma-aloitteisesti tai ohjaaja voi valita parit koon mukaan. Pieni kokoero helpottaa liikkeen suorittamista. Harjoitellaan liikkeen asennot ensin maassa yksin, sitten parin kanssa pyramidina.

Horisontaalitason liikkeet:

Lankkupito

Laatikko

Lentokone polvien päällä

Lentokone suorin jaloin

Lentokone käsille

Loppuverryttely 15min:

Lihaskunnan kehittäminen puolapuiden avulla:

- Keränostot roikkuen (selkä kiinni puolapuissa, nostetaan polvia kohti vatsaa)
- Selkälihaket roikkuen (vatsa kiinni puolapuissa, nostetaan jalkoja suorina taakse)
- X-tasapaino (kylki kohti puolaa, roikutaan yhden jalan ja käden varassa)
- Suorat vatsat roikkuen (nostetaan jalkoja suorina kohti kasvoja)

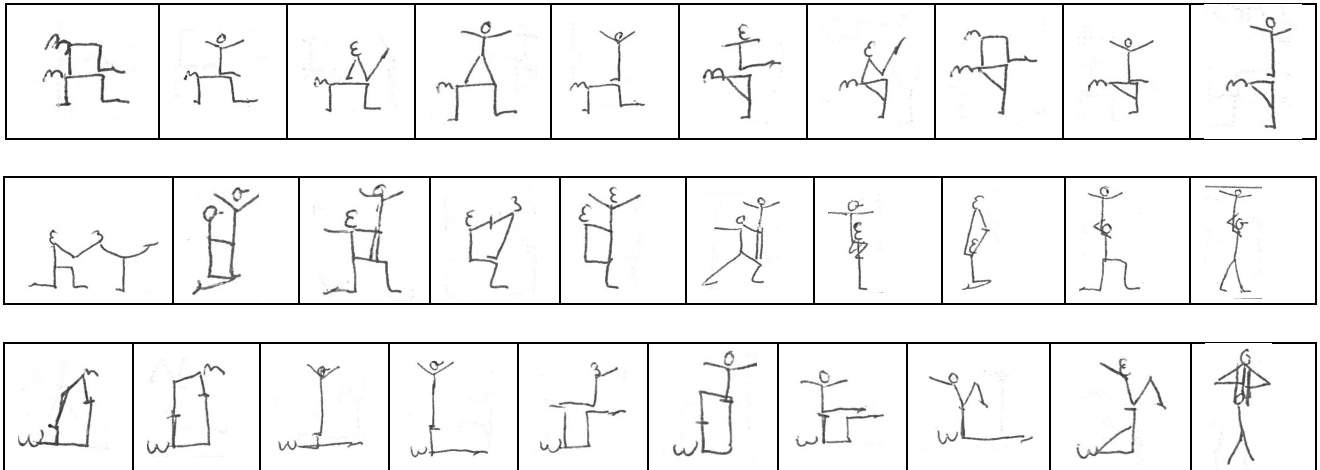
Liikkuvuuden kehittäminen:

- Hartiavenytyt puolapuilla
- Takareiden venytyt puolapuilla
- Etäreidet, pakarät, pohkeet

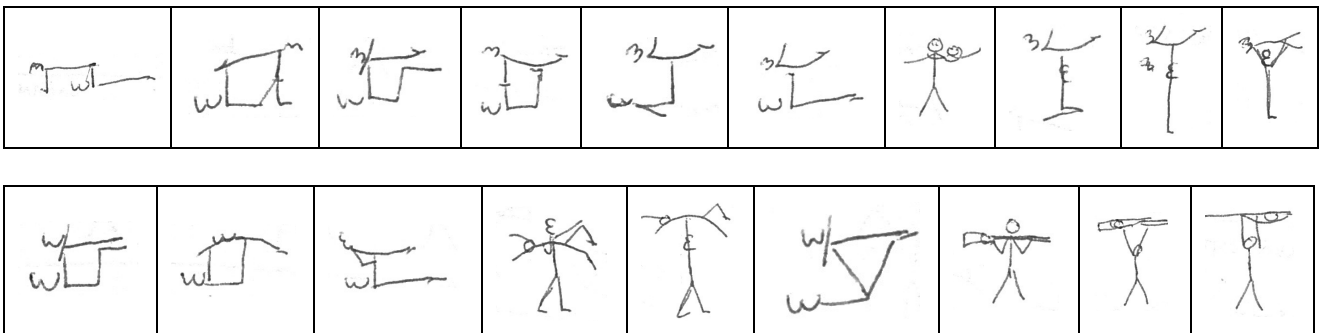
PERHEAKRO -LIIKEPANKKI

Tästä osiosta löydät kattavan liikepankin Perheakro –tunneille. Liikkeet on jaettu suunnan ja tason mukaan ryhmiin. Ensimmäinen liike on yleensä helpoin, haastavin on viimeisenä. Liikkeitä suositellaan opetettavaksi samassa järjestyksessä, jolloin vaatimustaso kasvaa sopivassa suhteessa.

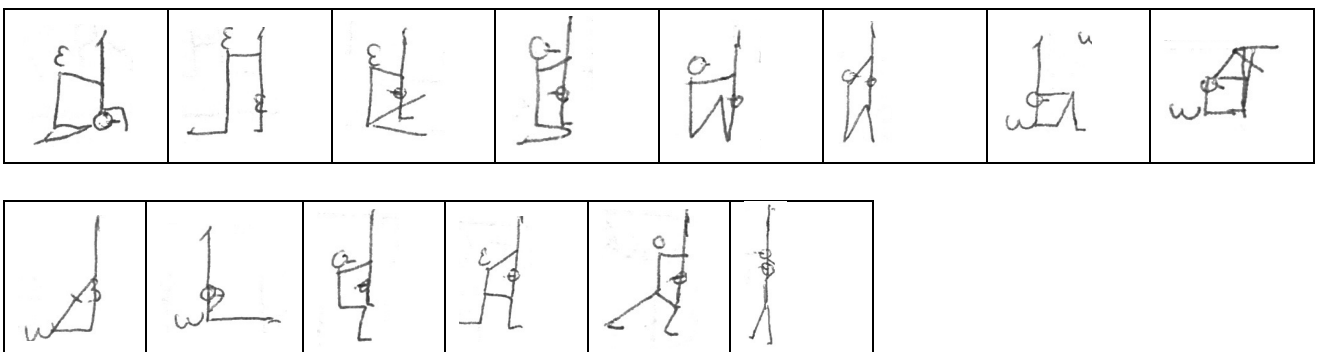
1. Lapsi seisoen / istuen / konttausasennossa



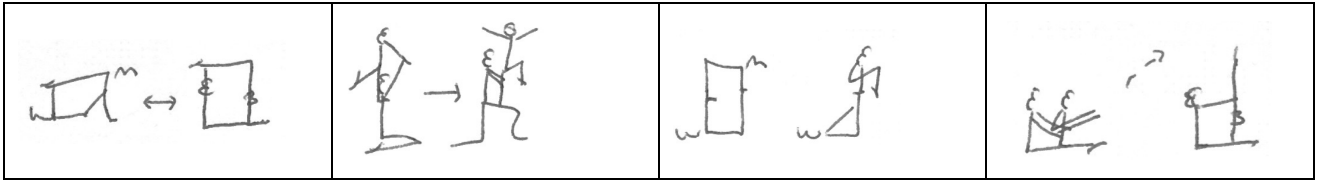
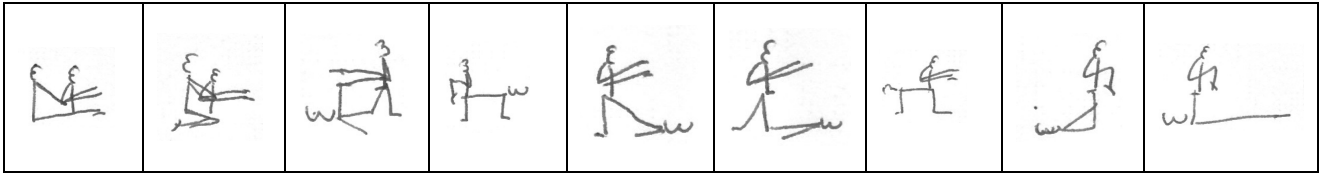
2. Horisontaaliset asennot



3. Käsilläseisontaliikkeet



4. Nojaliikkeet



5. Dynaamiset liikkeet

