

Liikehetkiä kouluarkeen

Hanna Härkönen @movewithhanna

Yläasteikäisille kaikenlainen liiallinen paasaaminen on yleensä se huonoin toimintamalli. Muuttuva keho ja mieli sekä elämänasenne näkyy kehittyvissä nuorissa eri tavoin.

On siis lähdettävä liikkeelle erilaisin linsssein. Miten taukoliikkeen voisi kehystää uusiin raameihin? Tuleeko nuorille paasata liikkumisen tärkeydestä, vai voisiko sen tuoda esiin jotakin eri reittiä? Kuinka paljon opettajan omat pelot, huolet, paineet tai uskomukset vaikuttavat siihen, miten asioista puhuu ja tuo niitä esiin? Onko mitään järkeä odottaa koko luokan osallistumista, vaan sittenkin madaltaa kynnystä?

Tässä työpajassa keskustelemme ja avaamme omia ajatuksia mm. liikkeestä ja liikunnasta. Tulemme myös tekemään helppoja ja lyhyitä lempeitä kehonavauksia. Tärkeää onkin, että liikehetkiä tulee siellä täällä pitkin päivää, edes minuutti tai kaksi.

Minkä linssien kautta asiaa katsomme?

Kaikenlainen liiallinen paasaaminen ja valittaminen on poistyyöntävää, miten asian tärkeyden saisi kehystettyä uusiin, parempiin ja toimivampiin, raameihin?

Mitä haluamme nuorille opettaa? Miksi? Miksi jokin asia on tärkeää? Minkä verran meidän omat pelot vaikuttavat asenteeseemme ja tapaamme puhua eri asioista?

Millä tavalla tekemisestä saisi niin matalakynnyksistä, jotta osallistumisprosentti olisi suurempaa? Minkälainen toiminta on poistyyöntävää?

Madalletaan kynnystä

Taukoliike voi olla ihan minuutinkin pituinen, tärkeintä on edes se pieni liike. Kun aloitetaan muutamasta liikkeestä, joita toistetaan tarpeeksi, helpottaa se yleensä sitä, että pystytään hiljalleen lisäämään liikkeitä ja kestoja. Kesto ei tulisi kuitenkaan olla ensimmäinen kriteeri, vaan se mitä oikeasti haetaan: liike.

Oppilaiden omia ehdotuksia? Kaikilta ei lähde varteenotettavia ehdotuksia... Toisinaan emme edes kysy, koska oletamme, että sieltä tulee jotain typerää. Mutta voisiko silti ehdottaa ja katsoa miten se lähtisi muutaman toiston jälkeen toimimaan?

Liikkeistä; koska nuoret ovat hyvin itsetietoisia ja kehokin voi tuntua hieman vieraalta, on hyvä pitää liikkeet mahdollisimman simppelinä. Sitä mukaan, kun saa rakennettua toimivan käytännön, lisätään erilaisia liikkeitä mukaan.

- kädennostot, pyörittelyt ja ranteiden pyörittelyt
- lonkkien pyörittelyt ympäri
- jalkojen heiluttelut eteen ja taa, sivuille
- kyykyt

- kyykystä ylös ja käsien kurotus kattoon
- sivulle taivutukset
- eteentaivutukset
- pikku hyppyjä
- selän kiertoja

Tai mitä jos kaikki tekisi omia liikkeitä 1-2 minuutin ajan? Samalla saa jutella kavereiden kanssa kun liikkuu.

Tietyille ryhmille toimii paremmin erilaiset pelit, kuten se, että opettaja "huutaa" jonkin käskyn, mikä tulee tehdä mahdollisimman pian (kyykky, punnerrus, hyppy, käsien pyöritys jne).

Vaihtoehtoja on useita, samoin kuin lähestymistapoja.

Kaikki ei osallistu, sen tulisi olla ok

Kaikki ei välttämättä halua osallistua, se on toisaalta myös nuorten harjoittelua sille, että vedetään rajoja ja sanotaan "ei" – siitä ei tulisi rankaista tai nostaa sitä esiin sen enempää. Pakottaminen harvemmin saa mitään hyvää aikaan (siksi olen vuosien ajan kuullut sadoittain eri asiakkailta, miten koululiikunta aiheutti heille "traumoja" liikuntaa kohtaan).

Tehdään kuitenkin sääntö sille, jos ei osallistu: tällöin esim. odotetaan paikoillaan, että kaikki on valmiita. Kännykän käyttö ei ole ok tällä välin, eikä muiden arvostelu jne.

Kestolla ei ole väliä

Kuten jo edellä mainitsin, keston ei tulisi olla tärkein kriteeri, vaan se että tehdään edes yksi liike. On tärkeää olla kartalla omasta MIKSI teen, mitä teen: miksi taukojumppaa? Mikä on motiivi taustalla?