

Nassikkapaini

Nassikkapaini on kokonaisvaltaisesti kehoa harjoittava tapa liikkua, joka sisältää mm. seuraavia ominaisuuksia:

- leikinomaista ja monipuolista liikuntaa
- kehittää motorisia perustaitoja
- oman kehon tuntemista ja hallintaa
- selviytymistä pinnistyksen kautta tiukasta paikasta
- kehittää voimankäytön säätelyä
- lisää nopeutta ja ketteryyttä
- kasvattaa rohkeutta ja sitkeyttä
- lisää itseluottamusta
- kaveritaitoja ja toisen ihmisen lähellä olemista
- toisten hyväksymistä
- energian purkamisväline

Nujuamisesta:

- raskasta ja hauskaa koko kehon toimintaa
- vuorovaikutusta toisten kanssa
- kehittää empatiakykyä ja itsesäätelyä
- paljon aktiivista liikettä
- antaa lapselle itsevarmuutta, rohkeutta, kokemuksia voimankäytöstä
- saatetaan sekoittaa aggressiiviseen käyttäytymiseen, mitä se kuitenkin ei ole
- tutkimusten mukaan vain 1% leikitappeluista päättyy oikeaan tappeluun

Välineet ja varusteet:

- voi harrastaa melkein missä tahansa sisällä ja ulkona
- osassa harjoituksia alusta ei voi olla liian kova

Paini- ja kamppailuleikit:

- lapsi saa monipuolisia tuntoaistimuksia eri puolille kehoa
- edistävät kehonhahmotusta, luovat edellytyksiä asentotunnon kehittymiselle
- tasapaino ja taito säädellä voimaa harjaantuvat
- energiaa purkavia raskaita fyysisiä leikkejä



Pohdi:

- opetanko kamppailuja vai tekniikkaa?
- miten luon positiivisen fyysisen kokemuksen?
- miten saadaan aikaan positiivinen aggressiivisuus?



Kuva 1: Vauhti virkistää. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

Fyysinen aktiivisuus lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukena

Keho

- alle kouluikäisen lapsen liikkuminen lähtee aina omasta kehosta, jotta motorinen oppiminen on mahdollista, tulee lapsen tunnistaa oma keho eri asennoissa
- oman kehon hahmottaminen eli kehonhahmotus on tärkeä edellytys yleisille oppimisvalmiuksille
- kehonhahmottaminen tarkoittaa sitä, että lapsi tuntee kehonsa osat nimeltä, tietää missä ne sijaitsevat, mitkä ovat kehon osien suhteet toisiinsa nähden, kuinka kehoa ja sen osia käytetään
- mitä paremmin lapsi hahmottaa kehonsa ääriiivat ja tunnistaa kehonsa asennot, sitä helpompi hänen on oppia uusia motorisia taitoja ja oppia liikuttamaan kehoaan haluamallaan tavalla
- kehonhahmotukseen kuuluu tärkeänä osana myös lihasten jännityksen ja rentouden erojen tunnistaminen, nämä auttavat lasta säätelemään vähitellen voimankäyttöään
- kun ihminen liikkuu tietoisesti, hän suunnittelee ja tekee päätöksiä, käynnistää liikkeen ja toteuttaa sen
- syntyvä liike on useiden aivoalueiden ja aistien välittämän tiedon lopputulos
- liikkuminen vaatii tietoa omasta kehosta suhteessa ympäristöön ja tilaan
- liikkuminen tekee hyvää kaikenikäisten ihmisten aivoille
- kaikki liikkeet lähtevät kehosta
- kehontuntemus on tietoa eri kehonosien nimistä ja sijainnista ja niiden suhteesta toisiinsa
- kehontuntemus on myös yksi havaintomotoriikan osa-alue
- omiin kehonosiin ja liikkumismahdollisuuksiin tutustumalla lapsi oppii tietämään, mistä alan ja mihin päätyn/lopun
- joka päivä leikkejä, joissa keskitytään oman kehon osiin joko nimeämällä tai käyttämällä niitä
- eri aisteilla on merkittävä tehtävä liikkumaan oppimisessa, tieto tulee aivoihin aistien kautta
- aistihavainnot ja liikettä ei voi erottaa toisistaan
- laajasti ajateltuna havaintomotoriikka tarkoittaa havaitsemisen, päätöksenteon eli ongelmanratkaisun ja toiminnan yhtenevää kokonaisuutta
- liikuntataidon suorittaminen on aina havaintomotorinen kokonaisuus, jossa lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan

Säätely

- liikkuminen ja erilaiset liikuntaleikit tukevat lapsen kehittyvää itsesäätelyä monella tapaa
- liikkuminen vahvistaa ja harjaannuttaa itsesäätelylle keskeisiä toiminnanohjauksen taitoja, kiipeillessään/juostessaan/tasapainoillessaan/temppuilllessaan lapsi joutuu havainnoimaan ympäristöään, hallitsemaan kehoaan suhteessa ympäristöön, suunnittelemaan liikkeitä, tekemään päätöksiä sekä ylläpitämään keskittymistä ja tarkkaavuutta
- liikkumisleikkeihin kuuluu ohjeita, sääntöjä, iloa, pettymystä, jännitystä ja ryhmässä toimimista
- liikkumisleikeissä lapsi harjoittelee samalla toiminnanohjaustaitojen lisäksi sääntöjen noudattamista, omien tunteiden hallintaa ja oman toiminnan säätelyä sopeutuakseen ryhmään
- oman toiminnan säätely on helpompaa, kun keho ja mieli ovat levollisia

Tasapaino

- tasapaino on ihmisen tai eläimen vakaa asento, jossa keho pysyy hallitusti horjumatta ja kaatumatta, samoin lihasvoimalla ja -kontrollilla on merkittävä yhteys tasapainoon
- tasapainon säätelyssä on olennaista säilyttää kehon painopisteen paikka vakaana suhteessa tukipintaan
- tasapaino säilyy, kun painopiste pidetään tukipisteen yläpuolella
Täysistunta: matala painopiste ja laaja tukipinta
Päälläseisonta polvet koukussa: melko matala painopiste ja laaja tukipinta
Käsilläseisonta: korkea painopiste ja kapea tukipinta
- tasapainotaidot luovat pohjan muille motorisille perustaidoille.
- tasapainoa ylläpidetään monimutkaisen havaintomotorisen prosessin kautta, johon osallistuu usea aisti
- tasapaino osallisena kaikessa toiminnassa ja se on keskeinen osa ihmisen motoriikkaa ja liikehallintaa
- staattinen ja dynaaminen tasapaino
- kehittyä ja muuttuu koko elämän ajan

Harjoitukset

- Seisotaan perusasennossa (kädet suorina sivuilla) ja tehdään alla olevat harjoitukset. Samat harjoitukset voidaan tehdä myös **polviseisonnassa tai kyykyssä**
 - siirretään toista jalkaa eri suuntiin (lattialla) ja pysytään tässä jonkin aikaa - yritetään nostaa suorana olevaa jalkaa ilmaan
 - kierretään oikea jalka sivukautta taakse suoraksi ja korkealle, ollaan vaaka-asennossa jonkin aikaa
 - silmät kiinni päätä heiluttaen
- Kulmaistunta
 - istutaan lattialla kädet tukevat lattiaan, nostetaan jalat koukussa ylös (erikseen tai yhdessä), lopulta voidaan kokeilla myös nostaa jalat suorana ylös (erikseen tai yhdessä)
 - tehdään sama harjoitus kädet ilmassa sivulla
- Kieriminen
 - erilaisia kierimistapoja lattialla (keräasento, keho suorana kädet ja jalat lattiassa, kieriminen kädet ja jalat ilmassa)
 - kieriminen penkillä
 - kieriminen ylä- ja alamäkeen
 - kieriminen roikkumisasennossa (puolapuut)
 - pari kieriminen
- Pysähtyminen ja alastulo
 - juostaan ja merkistä pysähtyminen
 - juostaan kovalla vauhdilla päin seinää ja yritetään pysäyttää vauhti mahdollisimman lähelle seinää
 - hyppy alas ja liikkeen pysäyttäminen (alastulo), alastulo yhdelle jalalle, hyppy eteenpäin ja pysähdys yhdelle
 - sivuittaisliikkeestä pysähdys
 - takaperinjuoksusta pysähdys
 - tasahypystä alastulo horjutuksella
- Rytmissä hyppääminen
 - polvennostojuoksu yksin ja pareittain
 - vuorohyppely eri suuntiin

- Karhukävely
 - suunnat
 - vuorotahti, tasatahti, heilurihyppyllä
 - yksi jalka, kaksi kättä/kaksi jalkaa, yksi käsi

- Käsi-/niskaseisonta, päälläseisonta
 - päälläseisontaa ei kuulu harjoitella seinää vasten
 - alkeisharjoituksia
 - yhdessä aikuisen kanssa

- Kiipeäminen ylös ja alas
 - kiipeäminen puolapuulle, köyteen, penkkiä pitkin
 - hämähäkinä puolapuita pitkin
 - penkkiä pitkin takaperin ylöspäin

- Kuperkeikka

Liikkeen kulku / ydinkohdat

- Lähtöasento seisomassa, jalat ovat yhdessä, vartalo suorana, kädet pienessä aukikierrossa ja kohti kattoa, katse menosuuntaan päin
- Laskeutuminen kyykkyy
- Kädet eteen maahan, kämmenet lattiaan
- Jaloilla ponnistetaan maasta ojentaen polvet suoriksi
- Leuka rinnassa ja selkä pyöreänä
- Takaraivo ja yläselkä ensimmäisenä lattiaan
- Keräasennossa kädet polviin
- Pyörimistä jatketaan edelleen kyykkyy ojentaen kädet eteen ja ylös
- Nousu takaisin lähtöasentoon
- Sivulta

Avustaminen

- Kädellä ohjataan selkä ja niska pyöreäksi (leuka rintaan)
- Nostetaan ja pyöräytetään molemmin käsin lantiosta

Kehittely

- Keinunta selällään keräasennossa (pyöreän asennon löytäminen)
- Kyykystä pyörähdys selin keinuntaan ja takaisin kyykkyy (loppunousu)
- Kuperkeikka alamäkeen
- Kuperkeikka korokkeelta, polvilta tai kyykystä lähtien
- Kuperkeikka haaraseisonnasta

- Parikisailut
 - Pallon otto toisen hallusta- matto alueena
 - Pantterin kaato
 - Kyykkyläpsy
 - Työntö ja veto eteenpäin liikkuen
 - Jarrumies
 - Gatepillari
 - lilimato
 - Härkätaistelu

Materiaalissa käytetyt lähteet:

Nassikkapaini: Valo/Nuori Suomi ry 1999

Sami Kalaja & Teppo Kalaja. (2022). Kehonhallinta –liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu. Keuruu: Otava.

[Valmennustaito | Liikkumistaidot](#)

[Nassikkapaini_koulutus-pp_2018.pptx \(live.com\)](#)

[Ekin jumppavideoita — Moniviestin \(jyu.fi\)](#)

<https://innostunliikkumaan.fi/vinkkipankki>

<https://www.slideshare.net/Valteri/nujuamisen-pedagogiikka>

<https://areena.yle.fi/1-4288263> (Nallepaini)

[Nujuamisen pedagogiikka | PPT \(slideshare.net\)](#)

Materiaalin koonti Sanna Lehtonen ja Susanne Kokko, LiikUn kouluttajat, 2023

