



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

NINJA
GYM



NINJAGYM OHJAAJAN OPAS



NINJAB
GYM

VALLOITTA SALIT

Suuren suosion voimisteluseuroissa saanut Freegym sai pikkusisarekseen Ninjagymin. Ninjagymia voi tehdä voimistelusaleilla, ulkona, kaverin kanssa tai yksin. Tunnit soveltuvat noin 4-10-vuotiaille voimistelijoille taustaan tai taitotasoon katsomatta. Ninjagym-tunnit voivat olla lapsen ensimmäinen kosketus voimisteluun tai vaihtoehtoisesti Ninjagym voi toimia jatkopolkuna Voimistelukoulun jälkeen.

Ninjagym-tuntisuunnitelmista löydät useimmista liikkeistä ja harjoitteista progressioita helposta haastavampaan. Vaikka tuntimallit ovatkin nk. valmiita tuntisuunnitelmia voit soveltaa niitä juuri sinulle parhaimmalla tavalla joko käyttäen sellaisenaan tai muokkaamalla tunteja omalle salilla ja omalle Ninja-ryhmällesi sopivaksi!

Ninjagymin ohjaajana olet varmaan käynyt Voimisteluliiton Voimistelukoulu- ja Freegym-ohjaajakoulutuksen. Näistä koulutuksista oletkin saanut hyvät ryhmänhallintataidot. Sovella koulutuksissa saamiasi oppeja kaikilla Ninjagym-tunneilla!

NINJAGYM-OHJAAJAN MUISTILISTA:

- Tunneilla on aina vähän jonotusta ja paljon tekemistä
- Varmista, että näet ja kuulet lasten naurua jokaisella tunnilla
- Innosta, kannusta ja rohkaise lasta kokeilemaan uusia liikkeitä
- Muistathan, että positiivista palautetta et voi antaa koskaan liikaa

Lisämateriaaleja ja kuvapankin löydät osoitteesta
www.voimisteluklubi.fi



1. NINJAGYM



TUNNIN KESTO: 60 MIN

PAINOPISTEET: KESKIKEHON HALLINTA, PUNNERRUS JA LANKKU

1 LÄMMITTELY

Ötökän elämää

Kuljetaan keskellä salia eri liikkumistavoilla, jotka nimetty eri eläinten mukaan. Ohjaaja tai lapset voivat myös itse keksiä, miten mikäkin eläin liikkuu

- **hämähäkki** (jalat ja kädet maassa mahdollisimman leveällä, vatsa mahdollisimman lähellä maata)
- **mato** (ryömitään, vain kädet tekevät töitä)
- **koppakuoriainen** (otetaan punnerrusasento polvet maassa, laskeudutaan alas niin, että rinta ja vatsa osuvat lattiaan ja työnnetään vartalo takaisin ylös, liikutaan 3 askelta kontaten ja toistetaan sama uudelleen)
- **toukka** (otetaan lankkuasento ja pyritään liikkumaan siinä, vauhti todella hidas)
- **kärpänen** (liikutaan vikkellästi juosten kaarrellen ja tehden nopeita käännöksiä)
- **muurahainen** (liikutaan nelin kontin, mutta polvet ilmassa, peppu matalalla mahdollisimman vikkellästi)
- **etana** (istuma-asennossa, vedetään jaloilla itseään eteenpäin, takapuoli lattiassa kiinni, kädet ei auta)

Neljä ötökän pesää eri puolilla salia: muurahaispesä, ampiaispesä, termiittikeko, toukan kolo

Kun ohjaaja huutaa pesän nimen, juostaan kyseiseen pesään. Leikkiä voi jatkaa näin tai tehdä siitä kilpailun siten, että viimeinen pesässä putoaa pois. Leikkiä voi myös helpottaa niin, että jätetään aluksi pesät pois.

Lämmittelyssä huomioitavaa:

Painopisteinä ovat punnerrusasento, sen eri vaiheet sekä lankkupito. Näitä asentoja ja keuhonhallintaa harjoitellaan jo lämmittelyleikissä. Kiinnitä huomiota lasten asentoihin jo leikin aikana ja käy korjaamassa tarpeen vaatiessa. Eri eläimiä voi aluksi ottaa vain muutaman ja lisätä sitä mukaa kun taidot kehittyvät.

2 NINJAVOIMA

Lankkupito

- → harjoitellaan ensin kädet ylempänä, esimerkiksi penkillä, täällä pito, lasketaan yhdessä esimerkiksi 10 sek, ohjaaja käy korjaamassa

Lankkupito lattialla

- polvet maassa, lasketaan yhdessä 10 sek

”Pyramidi-silta”

- ensin takapuoli kunnolla ylös, ikään kuin pyramidin muodossa, josta liutuaan lankkuun eli ”siltaan” 1x8 esimerkiksi

Punnerrusharjoitteet

- lankkupito, josta laskeutuminen lattialle vatsalleen, kädet irtoaa lattiasta. Tämä voidaan tehdä kaverin kanssa vastakkain, jolloin päin makuulla ollessa ylävitokset kaverin kanssa ja sen jälkeen punnerrus takaisin ylös. Polvet pysyvät maassa.
- punnerruksen työntövaihe harjoitella ensin erillisenä liikkeenä esimerkiksi seinää vasten



3 NINJARATA

Pitkä ryömintärata



Kuperkeikka eteenpäin - avustettava piste

- (kuva/lisämateriaali: Avusta oikein liikekortti 1.)



Maailmanympäri



Kissakävely



Pukkihyyt penkin yli tai viivan yli

- (kuva/materiaali: Liikekortti 4. avusta oikein)

Maailmanympäri kädet vanteen sisällä, jalat liikkuu



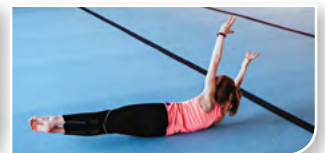
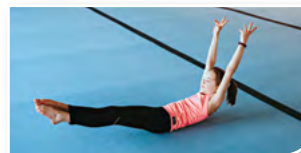
Tasapainokävely hyppynaruja pitkin



Tarkkuushyyt renkaiden tai hyppynarujen sisälle



Tukkipyörintä



4 LOPPULEIKKI/VERRYTTELY JA RAVISTELUT

Hammaspeikko (Ohjeet Freegym-ohjaajanopas)



2. NINJAGYM



TUNNIN KESTO: 60 MIN

PAINOPISTE: ETEENPÄIN KUPERKEIKKA

1 LÄMMITTELY

Ninjakilpikonnat

Liikutaan juoksemalla. Kiinni jäädessä mennään selälleen keräasentoon ja keinutaan (kuperkeikan loppuvaihe). Kaveri pelastaa heittämällä ylävitokset.

2 NINJAVOIMA

Vatsaveto



Punnerrus seinää vasten

Suojuoksu paksulla patjalla

Vartalon kierto



3 NINJARATA

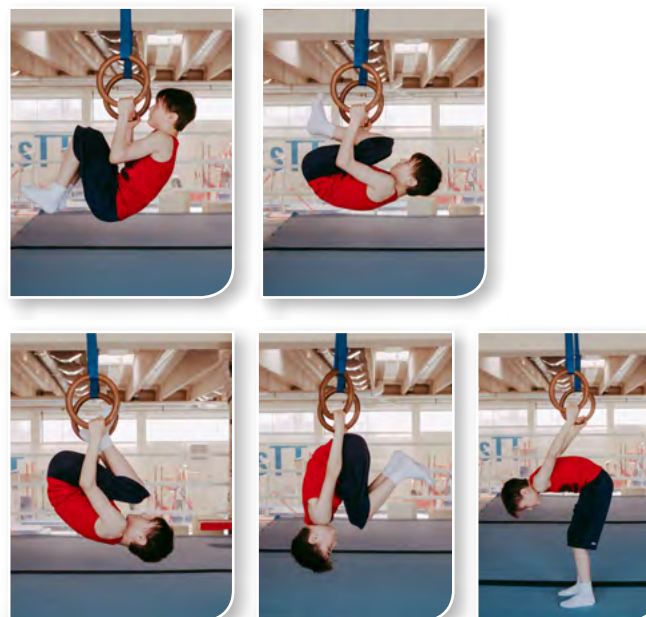
Kuperkeikka alamäkeen - avustettu piste



Tarkkuushyppy puomilla



Ympärimeno renkailla/kieppi



NINJARATA JATKUU

Kuperkeikka penkillä tai lattialla piirrettyä viivaa pitkin

- (harjoitellaan liikkeen ohjaamista)

Tasahyppy monttupalloilla



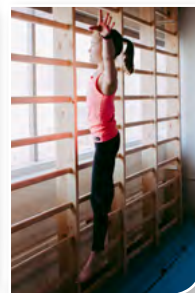
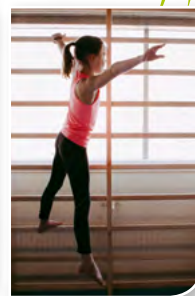
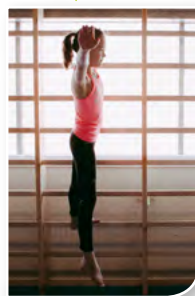
Pukkihyppy penkin yli



Kissakävely takaperin viivalla tai penkillä



Ladoņovi



Selälleen hyppy keräasennossa paksulle patjalle

4 LOPPUVERRYTTELY

Marionetit – yksi on ”nukkemestari” ja muut ovat marionetteja, jotka tekevät mitä nukkemestari keksii

- → esimerkikikäskyjä (näitä voidaan tehdä pystyssä, istuen, seisten ja liikkeessä, mutta loppurentoutuksena voidaan olla myös maaten)
 - nosta jalka ylös, nosta vastakkainen käsi ylös ja koske jalkaa (sama toinen puoli)
 - käänny kyljelle ja mene keräasentoon (sama toiseen suuntaan)
 - tee lumienkeli
 - kieri ympäri
 - ravistele

3. NINJAGYM

TUNNIN KESTO: 60 MIN

PAINOPISTE: TAAKSEPÄIN KUPERKEIKKA

1 LÄMMITTELY

Viivahippa

Juostaan vain viivoja pitkin, kiinni jäädessä mennään osoitetulle alueelle, esim muutama ohut patja, jossa ollaan selin keräasennossa, leukarinnassa, kädet korvien vieressä, kaveri pelastaa keikauttamalla/antamalla vauhtia jaloista

2 NINJAVOIMA

Suojuoksu paksulla patjalla 15-30 sek

Lankkupito kädet penkillä 10-15 sek

Ladonovi



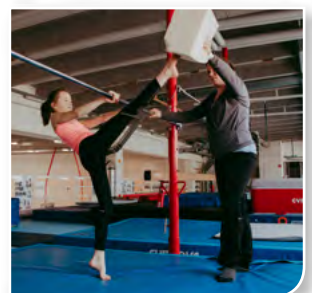
3 NINJARATA

Taaksepäin kuperkeikka alamäkeen - avustettu piste



Kerähyppy selälleen paksulle patjalle

Vauhdinotto rekillä (valmistava liike kieppiin)



NINJARATA JATKUU

Spiderman puolapuissa



Kävely viivaa pitkin eteen ja taaksepäin



Esteiden ylitys

- esimerkiksi muutama erilainen palikka ja penkki

Maailmanympäri kädet vanteen sisällä

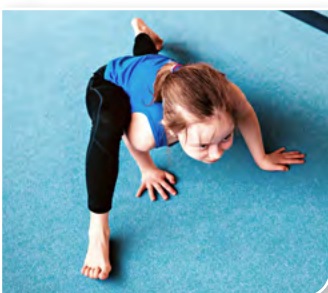
- napa lattiaa kohti ja jalat liikkuu



Pituusloikka

- → mahdollisimman pitkiä tasaloikkia

Liskoryömintä



4 LOPPULEIKKI

Lontoon bussi

Liikutaan määrättyllä alueella kävellen, juosten, loikkien hiipien jne. Ennen leikin aloittamista opetetaan erilaiset pareittain tehtävät asennot ja liikkeet, jotka aina ohjaajan huudosta suoritetaan lähimmän kaverin kanssa mahdollisimman nopeasti.

- **apina puussa** – toinen toisen reppuselässä. Jos kovin pieniä, voidaan liike tehdä siten, että toinen on puu ja toinen apina, joka ottaa ”puuta” hartioista kiinni ja nostaa toisen jalan koskemaan ”puun” säärtä
- **mies hammaslääkärissä** – toinen makaa suu auki lattialla ja toinen on hammaslääkäri, joka osoittaa potilaan suuhun
- **lontoon bussi** – toinen on polvillaan ja toinen kiipeää polvilleen toisen päälle. Voidaan tehdä myös siten, että ylempänä olevan toinen jalka on maassa
- **ongella** – toinen on kivi ja toinen istuu kiven päällä ongella
- **toteemipaalu** – toinen on toteemipaalu ja toinen tanssii sen ympärillä
- **auto tunnelissa** – toinen on tunneli, eli asettuu karhunkäynti asentoon ja toinen on kontillaan kuin auto, joka on ajamassa tunneliin
- **mittarimato** – mennään päinmakuulle peräkanaa ja taaempänä oleva ottaa edellä olevaa nilkoista kiinni



4. NINJAGYM

TUNNIN KESTO: 60 MIN

PAINOPISTE: KÄRRYNPYÖRÄ JA SEN VAIHEET



1 LÄMMITTELY

Pukkihippa

- kiinni jäädessä tehdään paikallaan pukkihyppyjä/ aasinpotkuja/painon vientiä käsille riippuen ryhmän lähtötasosta
- pelastetaan pukki/aasi taputtamalla kevyesti selkään
- liikutaan juosten

2 NINJAVOIMA

Palikan/patjan päälle hyppy 10 kpl

Vatsevedot



Vartalon kierto

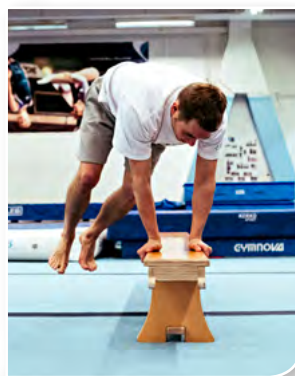


Punnerrus

- → lattialta päinmakuulta punnerrus yläasentoon
- → paluu päin makuulle, polvet maassa, rinta ja vatsa kiinni lattiaan, käsien irrotus lattiasta ja uudelleen työntö ylös punnerrusasentoon

3 NINJARATA

Pukkihyppyt penkin yli



Aasin potkut kätet korkeella, esim. penkki tai ponnari



Seinäkieppi

- (lisäksi löytyy avustusotteiden liikekorteista)



NINJARATA JATKUU

Karhunpyörä (avustettava piste)



Kiepin ponnistus korokkeelta



Liskoryömintä



Avustettu kärrynpyörä

- (toinen avustettava piste)

Tarkkuushyppy montun paloilla tai hernepusseilla



Laukkahyppy viivaa pitkin

- → harjoitellaan vauhdinottoa

Kuperkeikka eteenpäin tasaisella tai alamäkeen

Juoksu ja ponnistus paksulle patjalle



4 LOPPULEIKKI

Liikennepoliisi-leikki

Ohjaaja toimii liikennepoliisina näyttämällä lapsille merkkejä, kuinka liikkua

- pallo kädessä = lapset liikkuvat superpallona pomppien
- ranteet ristissä = lapset liikkuvat varpaillaan
- kämmenet kohti lattiaa ojennettuina = lapset liikkuvat kyykyssä
- sormi ylöspäin pyörien = lapset kierivät maassa



5. NINJAGYM



TUNNIN KESTO: 60 MIN

PAINOPISTEET: RIIPPUMINEN, ROIKKUMINEN, KIIPEÄMINEN JA ERILAISET OTTEET ERI TELINEILLÄ

VÄLINEET: REKKI, KÖYDET JA RENKAAT SEKÄ PUOLAPUUT

1 LÄMMITTELY

Apinahippa

Liikutaan matalalla kyykkyasennossa kuin simpanssit tai apinat. Kiinni jäädessä mennään puolapuille, ja liikutaan puolapuilla sivusuonnaassa ohjaajan määräämän matkan verran

2 NINJAVOIMA

Roikkuminen aisalla 5-10 s. myötötteellä

- (huomioitavaa ryhmän ikä, jos mukana on hyvin pieniä lapsia, aisa laitetaan niin alas, että irti päästäessään pudotus on vain muutamia kymmeniä senttejä, alle paksut matot)

Puolapuiden kiipeäminen ylös ja alas

- (ohjaaja valvoo, jos mukana on hyvin pieniä lapsia, alle paksut matot)

Turmanriipunta puolapuissa



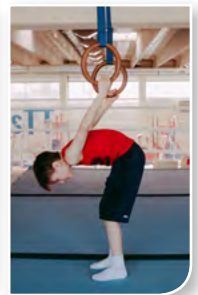
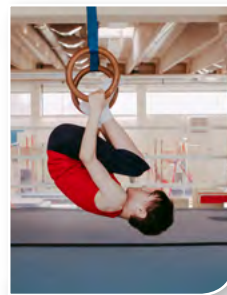
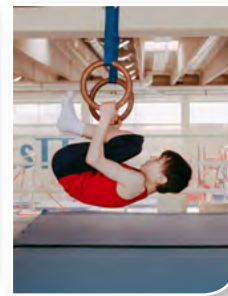
3 NINJARATA

Roikkuminen köydessä

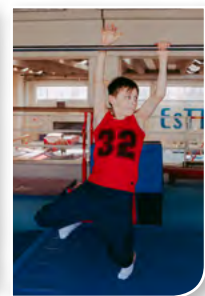
Karhukävely



Ympärimeno renkailla



Matkustus rekillä



NINJARATA JATKUU



Riipunta renkailla

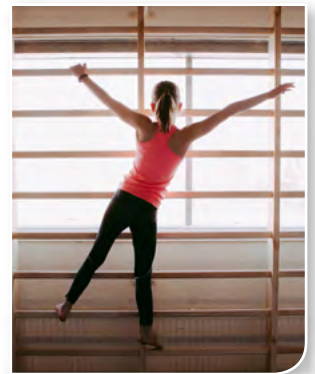
Penkillä kiipeäminen
ylös ja alas



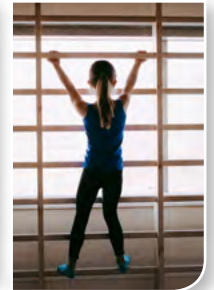
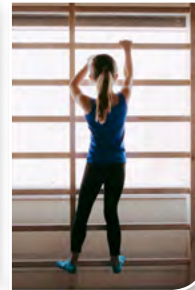
Kerähypyt penkiltä



Ladonovi



Otteet puolapuilla



Roikunta
rekillä



Marakattiliikkuminen
rekillä



4

LOPPULEIKKI

Rapukävely-hippa

Hipassa liikutaan vain rapukevelleen. Hippa vaihtuu tiheään tahtiin. Mikäli haluat haastetta leikkiin niin pienennä leikkialuetta niin hippa saa helpommin karkuun kävelevät ravut kiinni.



6. NINJAGYM



TUNNIN KESTO: 60 MIN

PAINOPISTE: KIERIMINEN JA PYÖRIMINEN, KESKIVARTALON HALLINTA

1 ALKULÄMMITTELY

Hippa

Kiinni jäädessä jäädään odottaman vatsallaan, kädet ja jalat irti lattiasta kaariasennossa.

2 NINJAVOIMA

Vatsaveto lattialla

Boksihyppyt

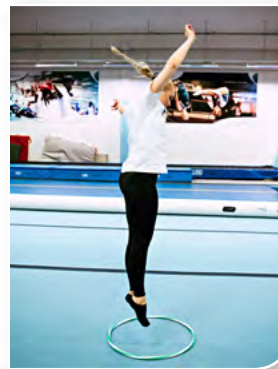
Punnerrus seinää vasten

Lankkupito

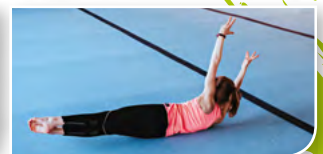
3 NINJARATA

¼ hyppy renkaiden sisällä

- eli neljäsoittain suunnan vaihto, hyppyt jännehyppyinä



Tukkipyörintä maassa



Liskoryömintä



NINJARATA JATKUU

Kuperkeikka eteen

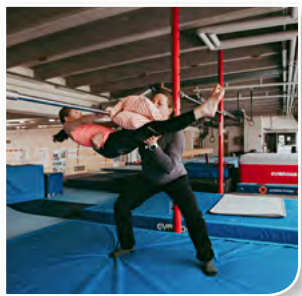
Kärrynpyörä

Ponnistus penkin päälle ja alas

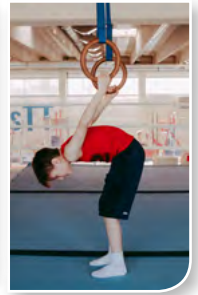
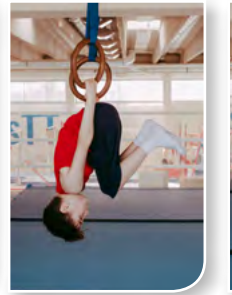
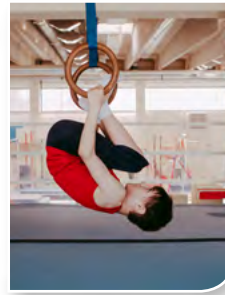
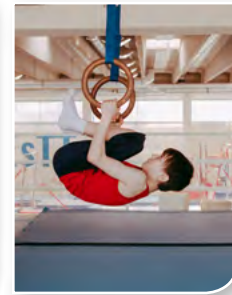
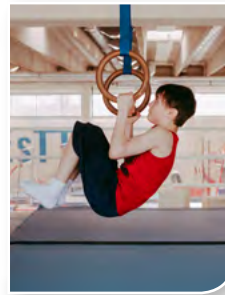
- käsien liikerata ylhäältä alas ja ylös, noin puoliväliin asti, kun hyppy onnistuu hallitusti, voidaan lisätä kierrettä, ensin $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ ja sitten kokonainen



Tukkipyörintä rekillä



Ympärineno renkailla



Maailmanympäri



4

LOPPULEIKKI

Hernepusuviesti

Juostaan määrätty matka edestakaisin hernepusi pään päällä



7. NINJAGYM

TUNNIN KESTO: 60 MIN

PAINOPISTEET: TASAPAINOT PAIKALLAAN JA LIIKKEESSÄ

1 LÄMMITTELY

Hyppypavut

Jokaisella on hernepusi pään päällä ja liikutaan lattialla ohjaajan kertomalla tavalla. Tarkoitus saada pidettyä oma hernepusi pään päällä.

- jalkojen nostot
- tasahyppy
- konkkaaminen
- laukka
- hiipiminen
- juokseminen
- kyykkykävely
- konttaaminen
- varpailla kävely

NINJAVOIMA

Vatsaveto

Tukkipyörintä

Suojuoksu paksulla patjalla



3 NINJARATA

Kukkokävely



Vaaka lattialla viivalla tai puomilla/penkillä

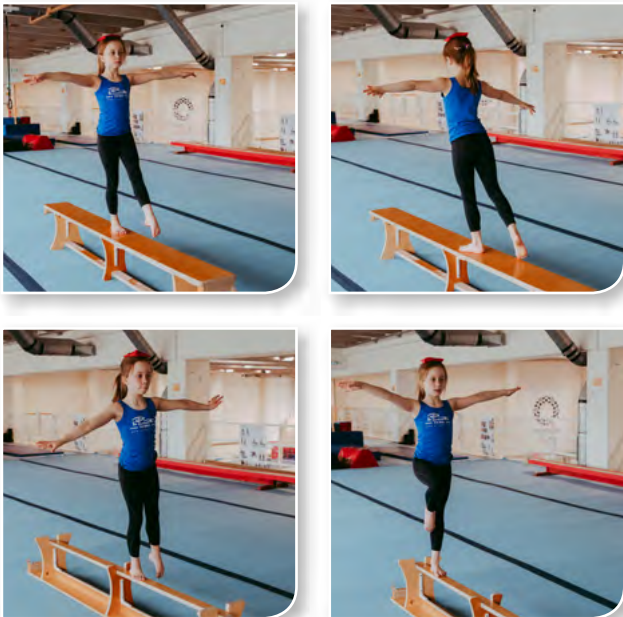


Tasahyppy montunpaloille



NINJARATA JATKUU

Kävely penkillä



Takaperin kävely puomilla/penkillä

- (ohjaaja varmistamassa)

Kissäkävely eteenpäin viivalla tai hyppynarulla



Kävely viivalla



Kissakävely takaperin viivalla

Puomilla/penkillä kävely hernepussi pään päällä

Hyppy omien käsien läpi



4

LOPPULEIKKI

Pyykkipoika-hippa (itikka-hippa)

Jokaisen lapsen vaatteeseen kiinnitetään ötököiksi pyykkipoikia ja merkistä jokainen alkaa napata toisilta pyykkipoikia ja samalla juoksemaan karkuun muita. Kun leikkijä kiinnittää pyykkipoikaa itseensä, häneltä ei saa ryöväätä muita pyykkipoikia pois. Lopulta katsotaan, kuka on saanut eniten ötököitä ja itikoita kiinni.



8. NINJAGYM

TUNNIN KESTO: 60 MIN

PAINOPISTEET: HYPYT JA LOIKAT JA VAUHDINOTTO KÄSILLÄ



1 LÄMMITTELY

Musiikki soi ja sen ajan liikutaan ohjaajan määräämällä tavalla

- tasahyppy
- konkkaus
- pitkät tasaloikat
- lattia on laavaa, saa kävellä vain viivoilla
- varsahyppy
- laukkahyppy
- x-hyppy
- jännehyppy
- kerähyppy
- jättiläisaskleet, kurkotetaan askel mahdollisimman kauas eteen

Kun musiikki loppuu, täytyy pysähtyä. Voidaan ottaa myös kisana, jossa se joka musan loputtua liikkuu, putoaa pois.

2 NINJAVOIMA

Suojuoksu

Vatsaveto

Boksihyppy

Vauhditon pituushyppy tasajalkaa

3 NINJARATA

Tarkkuushyppy



Loikat montunpaloilla



Kerähyppy penkiltä alas



Jännehyppy penkille



NINJARATA JATKUU

Tarkkuushyppy puomille



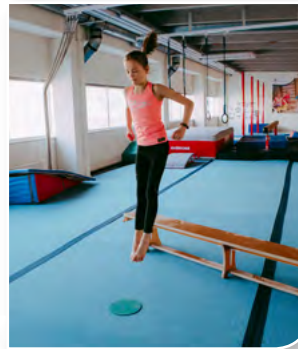
Rapukävely



Hypyt penkin yli



Tarkkuushyppyt penkiltä alas vanteen sisälle, monttupalalle jne



Hypyt penkin yli kerä- ja x-asennossa



Sprintti



4

LOPPULEIKKI

Ninjaviesti 2-3 -samanlaista rataa, joissa esimerkiksi seuraavat elemnit:

Penkin ali ryömintä

Varpaillakävely narua pitkin

Tasahyppy monttupalloille, esim 3 kpl

Puolapuihin kiipeäminen ylös ja alas
(huomioi ryhmän ikä ja taitotaso)



9. NINJAGYM



TUNNIN KESTO: 60 MIN

PAINOPISTEET: VÄLINEIDEN KÄSITTELY, HEITTÄMINEN

1 LÄMMITTELY

Polttopallo

2 NINJAVOIMA

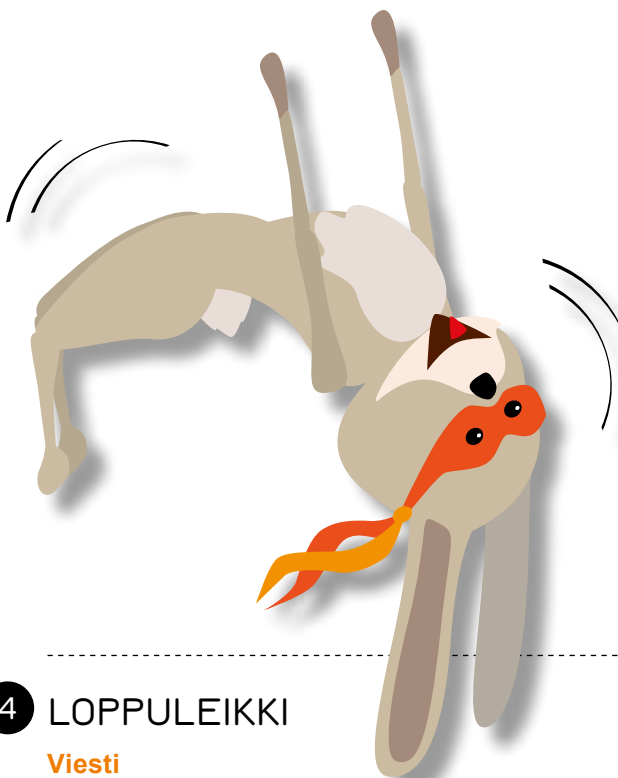
Hernepussin heitto

- molemmat kädet 10 kertaa

Matkustaminen rekillä

Vatsaveto lattialla

Kyykkyhyppyt paikallaan



4 LOPPULEIKKI

Viesti

Palloa kuljetetaan parin kanssa määrätty matka.

- Ollaan esim. selin toisiinsa ja pallo on molempien selän välissä.
- Sovelletaan ryhmän iän ja taitotason mukaan.

3 NINJARATA

Hyppynarun pyörittäminen sivussa ilman hyppyä

Pallon heittäminen pään yli maaliin

- (esim. pieni jumppamatto/juliste seinällä)

Hyppynarukipsi

Hyppynarun pyörittäminen

- (toinen pyörittäjä voi olla ohjaaja)

Hernepussin heittäminen mahdollisimman kauas yläkautta korvan vierestä

Hernepussin tarkkuusheitto alakautta

Marakatti rekillä

Pallon kuljettaminen rapuasennossa määrätyn matkan

Kissakävely penkillä

Pitkät loikat vuorojaloin

Sprintti



10. NINJAGYM



TUNNIN KESTO: 60 MIN

PAINOPISTE: JUOKSEMINEN JA REAKTIOT

1 LÄMMITTELY

Kuka pelkää Super-ninjaa?!

- Super-ninja seisoo keksellä aluetta ja huudettuaan muut yrittävät juosta Super-Ninjan ohi. Kaikki jotka jäävät kiinni, liittyvät Super-Ninjan joukkoihin.

2 NINJAVOIMA

Viivajuoksu

- Voidaan merkata vaikka juomapulloin tai kartioin.
- Tarvitaan kolme viivaa. Ensimmäiseltä lähdetään, ja juostaan lähimpänä olevalle ja takaisin. Tämän jälkeen juostaan kauempana olevalle ja takaisin.
- Toistot ja viivojen määrät suhteutetaan ryhmään.

Kyykkyhyppyt määrätty matka

Vatsaveto

Tunti rakennetaan siten, että kaikki tekevät samaa asiaa samaan aikaan:

Reaktiolähdöt

- otetaan 3-4 viivaa ja nimetään esim: tuli, jää, vesi ja savu
- aloitetaan reunimmiselta viivalta, ensimmäinen asento seisten, kasvot muita viivoja kohti
- ohjaaja huutaa eri viivoja ja viivoille juostaan niin nopeasti kuin päästään
- muita lähtöasentoja:
 - selinmakuu, päinmakuu
 - täysistunta
 - konttausasento
 - silmät kiinni seisten
 - "kivi" eli polvillaan pienellä kerällä maassa, otsa polvissa
 - kukkoasento, vaaka

Pitkällä hyppynarulla hyppiminen

- kaikki juoksevat läpi
- tehdään yksi hyppy ja pois narulta, sitten kaksi, kolme jne.
- kaikki saman narun sisään
- jos hyvin pienten ryhmä, heijataan narua alhaalla edestakaisin ja ylitys tästä

3 LOPPULEIKKI

Peili (voi käyttää enemmän aikaa):

- peili on selin muihin, luettelee värejä vaatteista, ja ne joilla kyseistä väriä, voivat liikkua peilin sanomalla tavalla eteenpäin
- esim. se jolla on punaista, tulee kolme tipuaskelta eteenpäin tai se, jolla on lippalakki, ottaa yhden jättiläisaskeleen taaksepäin.
 - loppuun myös venyttelyt (etu-, taka, ja sisäreidet sekä pohkeet)



11. NINJAGYM

TUNNIN KESTO: 60 MIN

PAINOPISTEET: PIHATUNTI - LEIKKIPUISTO

PAINOPISTE: KIIPEILY



1 LÄMMITTELY

Lontoon bussi

- Katso s. 8

2 NINJAVOIMA

Vatsaveto

Lankkupito

Kyykkyhyppyt



3 NINJARATA

Matkustaminen tangolla

Turmanriipunta tangolla

- avustettu piste

Kärrynpyörä/karhunpyörä

- voi olla myös avustettu piste

Kieppi

- avustettu piste

Tukkipyörintä tangolla

**Kissakävely penkillä
tai kiveyksen reunalla**

**Karhunkävely
määrätyn matkan**

Tarkkuushyppyt 3-6 kpl

Sprintti

**Penkin/esteen/aidan yli
kiipeäminen ja
laskeutuminen**

Penkin ylitys vauhdista

- esim. askelylitys tai vapaa tyyli



4 LOPPULEIKKI

Rope skipping pitkällä narulla

- Juosten narun läpi
- Kaikki hyppää peräkanaa yhden, sitten kaksi, kolme, jne
- Kaikki samaan aikaan narun sisällä

12. NINJAGYM



TUNNIN KESTO: 60 MIN

PAINOPISTE: SPRINTTI, TARGETTIA KOHTI JUOKSEMINEEN JA PONNISTUS VAUHDISTA

1 LÄMMITTELY

Pukkihyppy

Kun hippa saa kiinni, mennään ”kivi” asentoon eli maahan polvilleen ja painetaan päätä polviin. Kaveri pelastaa tekemällä yli pukkihyppyn.

2 NINJAVOIMA

Suojuoksu

Boksihyppy

Vatsaveto

Punnerrus seinää vasten



3 NINJARATA

Sprintti

Juoksu ja tasaponnistus ponnarilta patjalle

- jännehypyt, kerähyppy, x-hypyt

Penkin yli hyppy

Laukkarata, laukka-askel+jännehypyt

- näitä useita peräkanaa

Ladonovi

Kärrynpyörä/karhunpyörä

Tukkipyörintä

Rapukävely

Vauhdista tarkkuushypyt,

- joko vanteen sisälle, palikalle tai monttupalalle
- tarkoitus, että otetaan juoksuvauhti ennen ponnistusta

Liskoryömintä

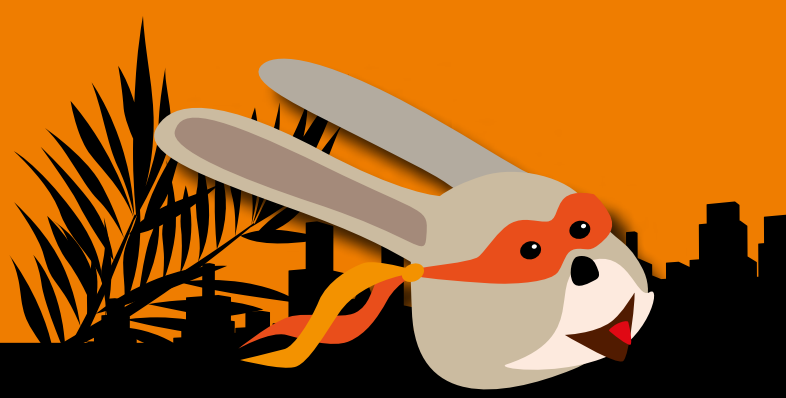


4 LOPPULEIKKI

Pituushyppykisa paksulle patjalle

Otetaan juoksuvauhti ja yhden jalan ponnistus patjalle.

13. NINJAGYM VIKKELÄÄ VOIMAA



TUNNIN KESTO: 60 MIN

TUNNIN TAVOITTEET: KEHONHALLINTA, VOIMAHARJOITTEET LAPSILLE

VÄLINEET: PENKKEJÄ, MATTOJA, HYPPYNARUJA/VANTEITA/HERNEPUSSEJA, REKKI/PUOLAPUUT/KÖYDET/RENKAAT, PONNARI (EI PAKOLLINEN)

1 LÄMMITTELYLEIKKI

Ninjaeläimet

Tarkoituksena liikkua mahdollisimman monipuolisesti ja leikin kautta opettelemaan erilaisia taitoja kuten painon vienti käsien päälle, kuperkeikan eri vaiheet, erilaiset askeleet, keskivartalon ja kehon kokonaisvaltainen hallinta.

Liikutaan erilaisina eläiminä rajatulla alueella, sovelletaan ryhmän taitotason mukaan. Lapset voivat myös itse keksiä miten mikäkin eläin liikkuu.

- **Käärme** ryömii
- **Karhunkävely**
- **Puput** pyörii lumessa
→ keinutaan selällään eri suuntiin, muistetaan pupun korvat
→ valmistava harjoite kuperkeikkaan
- **Kirahvi** korkeilla varpailla
- **Krokotiili**, kuljetaan mahdollisimman matalalla, mutta vatsa ei saa koskea lattiaan
- **Kilpikonna**, liikutaan käsien ja jalkojen varassa, mutta selkä pyöreänä ja leuka rinnassa
→ valmistava harjoite kuperkeikkaan, muistuttaa kuperkeikan vaihetta, jossa pää ollaan laskemassa maahan
- **Kilipukki**, liikutaan pukkiihypyin
- **Norsu**, liikutaan seisten tömistellen
- **Kissa**, liikutaan viivoja pitkin kätet ja jalat maassa
- **Villihevonen**, liikutaan laukaten
- **Toukka**, liikutaan suorana lankkuasennossa
→ varmista että lapset ovat ymmärtäneet asennon oikein
- **Hämähäkki**, liikutaan kätet ja jalat maassa mahdollisimman leveällä "x-asennossa"
- **Vyötiäinen**, kierähdetään rollin tai kuperkeikan tapaan ympäri, pääasia että lapsi kierähtelee kuperkeikka-asennossa eri suuntiin
- **Kenguru**, liikutaan korkein kenguruloikin
- **Rapukävely**
→ lantion linja, ei tipu



2 NINJARATA

Toteutetaan kiertoarjoitteluna ja voidaan myös tehdä leikkimielisenä kilpailuna tunnin lopuksi. Tällöin huomioitavaa, että teknisesti haastavimmat voimaliikkeet jätetään kisasta pois.

Turmanriipunta

Lähtöasento pää alaspäin, niska puolapuissa, kädet ylöspäin ja ote puolapuista.



Vatsaveto

Lähtöasento selin makuulla kuppiasenossa (kädet ja jalat irti maasta). Loppuasento istuma-asento, jossa kädet maassa ja jalat ilmassa.



Matkustus, jalat pysyy paikallaan

Rapukäyntiasento, mutta jalat pysyvät paikallaan ja polvet ovat suorina. Lantio pysyy ylhäällä eikä notkahda.



Penkin yli hyppy

Kädet mukana ponnistuksessa.



Kiertoliike päinmakuulla

Jalka kierretään selän yli kohti vastakkaista kättä.



Ryömintä

Tärkeää, että sekä vasemman että oikean puolen jalat ja kädet tekevät vuorotellen töitä.



Kissakävely

Tärkeää, että takapuoli ylhäällä ja aina vastakkainen käsi ja jalka astuvat samaan aikaan.



Ninjahaaste 1

Haasteliike, joka voi olla joko vuorotellen ryhmäläisen keksimä tai ohjaajan keksimä



3 LOPPUVERRYTTELY

14. NINJAGYM

TARKKUUSHYPPYJÄ JA KUPERKEIKKOJA



TUNNIN KESTO: 60 MIN

TUNNIN TAVOITTEET: KUPERKEIKAN PERUSTEET, TARKKUUSHYPPY

VÄLINEET: PENKKEJÄ, MATTOJA, HYPPYNARUJA/VANTEITA/HERNEPUSSEJA, REKKI/PUOLAPUUUT/KÖYDET/RENKAAT, Ponnari (EI PAKOLLINEN)

1 LÄMMITTELYLEIKKI

Eläintenkarnevaali

Tarkoituksena liikkua mahdollisimman monipuolisesti ja leikin kautta alkaa opettelemaan erilaisia taitoja kuten painon vienti käsien päälle, kuperkeikan eri vaiheet, erilaiset askeleet jne.

Liikutaan erilaisina eläiminä rajatulla alueella, sovelletaan ryhmän taitotason mukaan. Lapset voivat myös itse keksiä miten mikäkin eläin liikkuu

- **Käärme** ryömii
- **Karhunkävely**
- **Puput** pyörii lumessa
→ keinutaan selällään eri suuntiin, muistetaan pupun korvat
→ valmistava harjoite kuperkeikkaan
- **Kirahvi** korkeilla varpailla
- **Krokotiili**, kuljetaan mahdollisimman matalalla, mutta vatsa ei saa koskea lattiaan
- **Kilpikonna**, liikutaan käsien ja jalkojen varassa, mutta selkä pyöreänä ja leuka rinnassa
→ valmistava harjoite kuperkeikkaan, muistuttaa kuperkeikan vaihetta, jossa pää ollaan laskemassa maahan
- **Kilipukki**, liikutaan pukkihypyin
- **Norsu**, liikutaan seisten tömistellen
- **Kissa**, liikutaan viivoja pitkin kädet ja jalat maassa
- **Villihevonen**, liikutaan laukaten
- **Toukka**, liikutaan suorana lankkuasennossa
→ varmista että lapset ovat ymmärtäneet asennon oikein

- **Hämähäkki**, liikutaan kädet ja jalat maassa mahdollisimman leveällä "x-asennossa"
- **Vyötiäinen**, kierähdetään rollin tai kuperkeikan tapaan ympäri, pääasia että lapsi kierähtelee kuperkeikka-asennossa eri suuntiin
- **Kenguru**, liikutaan korkein kenguruloikin
- **Rapukävely**
→ lantion linja, ei tipu

Ninjavenyttelyt ja tasapainoharjoitteet

Opetellaan perus venytysasentoja, kuten haaraistunta ja kurkotukset, eteentaivutus, taitotasosta riippuen myös silta ja spagaatit (tässä muistetaan huomioida jalkojen, polvien, lantion ja selän oikeat linjat)

Venyttelyn jälkeen ennen ninjarataa tehdään muutamia tasapainoharjoitteita, jotka toistuvat myös itse radassa.

- Yhdellä jalalla seisominen viivalla/hernepussin päällä
- Kukka-asento sekä kukkokävely (ilmassa oleva jalka koukistettuna toisessa jalassa kiinni, "avaa" jalka sivulle, tuo takaisin ja ota seuraava askel)
- Yhden jalan seisominen silmät kiinni, voi tehdä myös kilpailun.
- Tarkkuushyppäjä ja kävelyjä penkillä, hyppynarujen päällä, hernepussin päälle sekä vanteiden sisälle.

2 NINJARATA

Kuperkeikkaharjoitus

Avustettava piste, jossa ohjaaja avustaa kuperkeikan. Voidaan tehdä tasaisella ja alamäkeen.



Ylitys-alitus

- 2-3 penkkiä/palikkaa/vaahtopalaa, joiden yli hypätään (joko suoraan tasajalkaa, loikilla tai välihyppylä, eli ensin esteen päälle ja siitä hyppy alas)
- kaksi penkkiä, joiden päälle patja, patjan ali tulee ryömiä siten, että ei koske patjaan
- jos ohjaaja on useampi, voidaan tehdä myös vanteen läpi menos, jossa ohjaaja pitää 1-2 eri kokoista vannetta, joiden läpi tulee mennä
- jatketaan rapukävetyllä seuraavalle pisteelle



Tarkkuushyppysuora

- mutkittelevia hyppynaruja pitkin eteneminen siten, ettei osu lattiaan
- hyppy eri kokoisten vanteiden sisään, erilaisia kuvioita voi tehdä myös hyppynaruista.
- hyppy korokkeille, esimerkiksi penkki, palikka tai ponnari
- korokkeilta alastulot "maaliin", osoitettu naruilla tai vanteilla



Roikuntapiste

- Roikuntapiste, matala rekki/naru, nojapuut tai puolapuut, jossa lapsi voi kokeilla roikuntaa turvallisesti, tarkoitus pysyä niin kauan kuin jaksaa.



Pukkihyppysuora

- pukkihyppy penkin yli
- nuoremmille pukkihyppy viivan yli



Kierintäsuora

- kieritään määrätty matka kädet ja jalat suorana, yritetään pitää ne irti maasta
- muistetaan kuppi- ja kaari- asennot!



3 LOPPUVERRYTTELY

15. NINJAGYM KEHONHALLINTAA



TUNNIN KESTO: 60 MIN

TUNNIN TAVOITTEET: KÄRRYNPYÖRÄ JA KÄSILLÄSEISONTA,
KEHONHALLINTA REKILLÄ/RENKAISSA

1 LÄMMITTELY

Lankkuhippa

- sopiva määrä hippoja ja rajattu alue
- kiinni jäädessä mennään selin makuulle ja jännitetään jalat ja kädet siten, etteivät ne osu maahan
- pelastus tapahtuu siten, että nostetaan jaloista ja koitetaan pitää vartalo tiukkana, eli lantio ei saa tippua vaan pitäisi pysyä samassa linjassa
 - ohjaaja voi olla mukana leikkimässä ja korjaamassa asentoa ja auttaa nostossa

Erilaiset liikkumiset permannolla

- kuperkeikka sivulle/kierintä
- tavallinen kuperkeikka (jos ryhmän taso sen mukainen)
- frog-hyppy
- konkkaus
- varpailla kävely
- kyykkykävely
- viivajuoksu

2 NINJAVOIMA

Sykkyrä linkkari

Kurotus päinmakuulla

Lankku

Avustettu leuanveto

3 NINJAVENYTTELYT

Opetellaan perus venytysasentoja, kuten haaraistunta ja kurkotukset, eteentaivutus, taitotasosta riippuen myös silta ja spagaatit (tässä muistetaan huomioida jalkojen, polvien, lantion ja selän oikeat linjat)

4 NINJARATA

Ladonovi

Koko vartalon kokonaisvaltainen hallinta. Eri-tyishuomio keskivartalon tiukkuuteen.



Kissakävely

Tasapaino sekä käsi - jalka -koordinaation harjoittelu. Vastakkainen käsi ja jalka astuvat. Voidaan harjoitella ensin viivalla, jonka jälkeen vaihdetaan eri korkuisia ja levyisiä alustoja.



Seinää vasten kiipeäminen vatsa seinää vasten, avustettava piste

Tämä harjoite tehdään ennen kuin harjoitellaan käsilläseisontaa selkä seinää vasten. Tällä tavoin ohjataan hartiakulmaa oikeaan asentoon. Vatsan ei tarvitse koskea seinään ja asennon voi tehdä myös 90 asteen kulmassa.



NINJARATA JATKUU

Pukkihyyt penkin yli

- Painon varaaminen hartioille sekä kärrynpyörään ohjaavan liikeradan harjoittelu sekä ponnistus.



Karhunpyörä

- Kädet pyritään pitämään viivalla. Karhunpyörään lähtö sama kuin kärrynpyörässä: järjestys käsi-käsi-jalka-jalka



Painon vienti käsille ponnarilla tai korkeammalla matolla

- Voidaan tehdä sivusta pukkihyytyn tapaan tai suoraan edestä päin



Oikonoja rekillä ja alastulo etukautta

- Noja-asennossa hartiat työnnetään suoraksi ja tankoa painetaan alaspäin, vartalo pysyy kuppiasennossa katse suunnattuna eteenpäin.



Tarkkuushyppyrata

- Hyyt erikokoisiin vanteisiin tai hyyynaruista tehtyihin maaleihin, viimeinen hyyt palikan päälle, josta alastulo maaliin



Kuperkeikka tasaisella tai alamäkeen

- Lähtö kyykkyasennosta, selkä pyöreänä kädet korvien vieressä valmiina työntämään matosta, leuka rinnassa suorituksen ajan ajatuksena saada päkiät takaisin mattoon nopeasti. Kuperkeikkaa ei tulisi tehdä nilkoille vaan opettaa aina tulemaan päkiöille.



16. NINJAGYM

KEHONHALLINTAA JA ERILAISIA LIKKUMISTAPOJA



TUNNIN KESTO: 60 MIN

TUNNIN TAVOITTEET: KEHONHALLINTA ERI LIKKUMISTAVOILLA, KÄRRYNPYÖRÄÄN TÄHTÄÄVÄT HARJOITTEET SEKÄ KUPERKEIKAN OIKEAT VAIHEET

1 LÄMMITTELY

Pukkihippa

Jäädessään kiinni tehdään pukkihyppyjä paikallaan. Pelastaminen tapahtuu siten, että toinen tulee tekemään kaksi pukkihyppyä viereen. Leikki valmistaa kärrynpyörän ja käsilläseisonnin harjoitteisiin, joita tunnilla tehdään myöhemmin.

2 VENYTTELYT

Harjoitellaan oikeaoppista haaraistuntaa ja eteentaivutuksia tässä asennossa sekä eteentaivutus jalat yhdessä (tässä muistetaan huomioida jalkojen, polvien, lantion ja selän oikeat linjat). Harjoitellaan myös siltaa.



3 NINJARATA

Pukkihyppyt penkin yli

Painon varaaminen hartioille sekä kärrynpyörään ohjaavan liikeradan harjoittelu sekä ponnistus.



Karhunpyörä

Hyvä harjoite käsi - jalka -koordinaatiolle ennen kuin siirrytään tekemään varsinaista kärrynpyörää seisovasta asennosta. Hyvä tapa myös treenata jalkojen ponnistusta, kun alkuasento kyykyssä.



Kurotukset päin makuulla ristiin

Kokonaisvaltainen kehonhallinta sekä käsi- ja jalkakoordinaatio.



NINJARATA JATKUU

Kuperkeikka alamäkeen

- Hyvä tapa harjoitella kuperkeikan oikeaa lähtöasentoa ja liikkeellelähtöä, jossa takapuolen tulee nousta riittävän ylös ja päälleen osua lattiaan (leuka rinnassa) ennen ympärimenoa. Huomio myös liikkeen loppuasento, jalat eivät pääse suoraksi.



Tarkkuushyppyt

- Keskivartalon hallinta ja koordinaatio. Tarkkuushyppyihin vanteen sisällä voi myös lisätä kierteitä.



Kissakävely penkillä.

- Tasapaino sekä käsi-, ja jalkakoordinaation harjoittelu. Vastakkainen käsi ja jalka astuvat. Voidaan harjoitella ensin viivalla, jonka jälkeen vaihdetaan eri korkuisia ja levyisiä alustoja.



Ryömiminen

- Kehonhallinta ja käsi - jalka -koordinaatio, jossa vastakkainen käsi ja jalka vetävät vartaloa eteenpäin.



Frog-hyppyt

- Harjoitellaan jalkojen ponnistusta ja painon vientiä käsille tasaisella alustalla. Katso Freegym-materiaali.

Kävely puolapuilla

- Käsien ja jalkojen koordinaatio sekä erilaisten otteiden käyttäminen.



Spurtti

- Juokseminen, vauhdin kasvattaminen



LAADUKAS LASTEN VOIMISTELU

KASVU IHMISENÄ
JA VOIMISTELIJANA

LIIKUNTASUOSITUKSEN
MUKAISTA TOIMINTAA

INNOSTUS

LAATU

LEIKKI
KASVATTA
JA OPETTA

KASVUA JA
KEHITYSTÄ
TUKEVA
HARJOITTELU

HARJOITTELU ON
INNOSTAVAA

TOIMINTA ON
SUUNNITELTUA

HALU KEHITYÄ

VOIMISTELIJA JA
VALMENTAJA
ROOLIMALLINA

HARJOITTELUN
OPPIMINEN
JA SIITÄ
NAUTTIMINEN

TURVALLISUUDEN
TUNNE

ILO

OSALLISUUS

RYHMÄÄN KUULUMINEN

JOKAINEN KOHDATAAN

RAKKAUS LIIKUNTAAN SYNTYY,
KUN SALILLA ON KIVAA

ONNISTUMISET YHDESSÄ