

# **Luistellen iloa, onnistumisia ja motorisia perustaitoja**

**12.10.2022**

**Marko Mäenpää  
kehittämispäällikkö, seuratoiminta**

**Liikunta elämäntavaksi!**

**LiikU**

# Luistelun opettamisen lähtökohtia

1. Positiivisen ilmapiirin luominen tärkeää!
  - Kaikki liikkuvat oman taitonsa mukaan.
2. Suunnittele sellaista tekemistä, että kaikki voivat osallistua omasta osaamisen tasosta riippumatta.
3. Suunnittele sisällöt niin, että syntyy mahdollisimman paljon liikettä ja vältetään jonossa tai rivissä seisoskelua. Mitä enemmän on liikettä, sitä enemmän myös opitaan.
4. Luistelukerralle mahdollisimman paljon tuttuja leikkejä, jotta aika ei mene leikkien opetteluun, vaan voidaan oikeasti harjoitella taitoja.
5. Pohdi etukäteen luistelukerralla opeteltavien taitojen teemat, ja suunnittele tekeminen tukemaan valittujen taitojen oppimista → paljon toistoja valittuun taitoon leikkien, kisojen ja pelien muodossa.
6. Kannusta ja innosta omalla esimerkillä.
7. Muistuta vanhempia, että on syytä varmistua luistinten terävyydestä ennen luistelukertaa. Luistimia voi teroittaa urheiluliikkeissä. Myös paikallisten seurojen teroituspalveluja kannattaa hyödyntää.

# Avustaminen

- Aloitteleville luistelijoilta voi ottaa mukaan jäälle luistelutukia, jos sellaisia on.
  - Toimintaan voi osallistua myös tukien kanssa
  - Säädä tuki siten, että lapsi joutuu koukistamaan jalkojaan tukea ottaessaan ja liikkeelle päästäkseen.
  - Niin sanottujen virallisten tukien lisäksi voi käyttää myös esim. tuoleja tuen apuvälineenä.
  - Mahdollisimman nopeasti eroon tuesta, kun vähänkin pääsee liikkumaan.
- Jos avustat itse lasta, avusta aina kasvojen puolelta ojentamalla molemmat kädet lapselle ja liikkumalla itse takaperin.
  - Laskeudu sen verran alas, että lapsi joutuu koukistamaan polviaan.
  - Älä vie omia käsiäsi kauas lapsesta, jotta luistelijan painopiste säilyisi mahdollisimman keskellä luistimen terää.



# Ylös nouseminen ja tasapainon hakeminen

- Aluksi hyvä opetella tai muistuttaa miten jäältä pääsee ylös kaatumisen sattuessa kohdalle.
  - Polvilleen – toinen jalka koukkuun vartalon eteen – tuki jäältä tai omasta polvesta käsillä – koukussa oleva jalka nostaa ylös jään pinnasta – molemmat jalat tukevasti jähän ja painopiste keskelle terää.
    - Ylös nousemisen harjoitteita:
      - Vatsaliuku ja nouseminen jäältä.
      - Vessanpönttöhippa
- Oikeaa luistelun painopistettä voi lähteä hakemaan ensin paikallaan ja askelluksilla tapahtuvilla yksinkertaisilla harjoitteilla.
  - Paikallaan kyykkyyyn meneminen (useampia kertoja ja joka kerralla yritetään mennä hiukan alemmas)
  - Paikallaan kävely polvet polvia koukistaen.
  - Kävely sivulle molempiin suuntiin.
  - Yhdellä jalalla seisominen



# Harjoitteita

## 1. Kuvakorttien avulla liikkuminen

- Jokainen liikkuu itselleen sopivalla tavalla rajatulla alueella.
- Useita erilaisia mahdollisuuksia, esim. erilaisia eläimiä ja ajoneuvoja
- Mukana saa olla ja eläytyä saa niin paljon kuin haluaa.

## 2. Mielikuvien avulla liikkuminen

- Pieni hetki aina jokaista mielikuvaa.
- Esimerkiksi mahdollisimman äänekkäästi, mahdollisimman hiljaisesti, mahdollisimman suurena, mahdollisimman pienenä.



# Leikkejä ja kisailuja

## Banaanhippa

- Jokainen liikkuu omien taitojensa mukaan
- Harjoittaa mm. tasapainoa, perusluistelua, pysähtymistä, havainnointia, kääntymistä.

## Pesänryöstö

- Leikin tarkoituksena on ryöstää vastustajan pesästä palloja omaan pesään. Aikuinen määrittää miten pesät rajataan.
- Vastustajan pesästä saa ryöstää vain yhden pallon kerrallaan.
- Pallo pitää jäädä omaan pesään.
- Soveltaminen: Pallon ryöstäminen tapahtuu pareittain siten, että toinen työntää ja toinen liukuu polvet koukussa. Liukuja ottaa pallon vastustajan pesästä ja yhdessä kuljetetaan se samalla tavalla paria työntäen omaan pesään. Omassa pesässä vaihdetaan roolit toisin päin.
- Harjoittaa mm. tasapainoa, perusluistelua, välineen käsittelyä, pysähtymistä, kyykistymistä, havainnointia



# Leikkejä, kisailuja, pelejä

## Aartenmetsästy

- Merkkikartioiden alle piilotetaan ”aarteita” mahdollisimman laajalle alueelle.
- Merkistä luistelijat etsivät aarteita merkkikartioiden alta. Jos he löytävät aarten, tuodaan se sovittuun paikkaan aikuiselle. Jokaisesta tuodusta aarteesta on aina hyvä kiittä.
- Luistelija saa tuoda aina vain yhden aarten kerrallaan.
- Leikitään niin kauan kuin aarteita löytyy.
- Harjoittaa mm. tasapainoa, perusluistelua, välineen käsittelyä, pysähtymistä, kyykistymistä, havainnointia

## Siivoaminen

- Kenttä on tähän mennessä täytynyt kartioilla, palloilla ja muilla mahdollisilla välineillä. Luistelijat saavat merkistä lähteä tuomaan välineitä yksi väline kerrallaan sovittuun/sovittuihin paikkoihin.
- Voidaan soveltaa myös heittämistä tai pallon potkaisemista, jos haluaa. Esim. tennispallot heitetään isoon saaviin, kartiot pujotetaan naruun, isompia palloja saa kuljettaa vain potkaisemalla tms.
- Harjoittaa mm. tasapainoa, perusluistelua, välineen käsittelyä, pysähtymistä, kyykistymistä, havainnointia, mahdollisesti myös heittämistä ja potkaisemista.

# Leikkejä, kisailuja, pelejä

## Pienpelit

- Pelejä kannattaa pelata monella välineellä → mahdollisimman moni saa koskea pelivälineeseen
- Voi myös jakaa ryhmää hiukan taitotason mukaan, jos käytössä oleva luistelualue antaa siihen mahdollisuuden.
- Isot maalit merkkikartioista ja pelataan lyömällä palloa kädellä.
- ”mailoja” voi tehdä myös käärimällä sanomalehti tiukasti rullalle ja teippaamalla se tiukasti pötkyläksi. Toimii erittäin hyvin kevyellä pallolla pelatessa.
- Harjoittaa mm. tasapainoa, perusluistelua, välineen käsittelyä, pysähtymistä, kyykistymistä, havainnointia, lyömistä.

## Erilaiset radat:

- Erilaisten välineiden avulla kannattaa tehdä mielikuvituksellisia ratoja, jotka sisältävät erilaisiin luistelutapoihin ohjaavia elementtejä.
- Ulkojäällä kannattaa hyödyntää lumikolaa, jolla saa tehtyä hyviä formula-ratoja.
- Ainoastaan mielikuvitus on rajana ratojen teossa. Kannattaa antaa myös lasten suunnitella ratoja. Siinä on hyvä integraatio myös kuvataiteeseen. Lapset voivat suunnitella ”tunneleita”, ”kiviesteitä”, ”vuoria”, ”jokia” tai jotain aivan muuta.