

MINÄ LIIKUNTAINNOSTAJANA

*Liikunta,
innostaja*

LIIKKUVA SEURAKUNTA

  @liikuntainnostajat

MINÄ LIIKUNTAINNOSTAJANA

Työskentelyn tarkoituksena on erilaisten harjoitusten ja keskustelujen avulla avata Liikuntainnostajan tehtävään ja rooliin liittyviä ydinasioita.

Tämä osio sisältää useita harjoituksia ja voi olla hyvä, että kaikkia harjoituksia ei tehdä yhden työskentelyn aikana. On tärkeää antaa nuorelle aikaa sisäistää tehtävän vaatimia taitoja.

Jos näihin harjoituksiin on mahdollista palata toiminnan ohessa, voivat Liikuntainnostajat peilata omaa toimintaansa Liikuntainnostajan ydinajatuksiin. Harjoitusten purkaminen jälkikäteen keskustellen on usein olennaisempaa kuin itse harjoitus.

Liikuntainnostajan ydinajatus:

Liikuntainnostaja...

- on ryhmäyttävä ja innostaja.
- on vertaisohjaaja. Osallistuu itse myös aina tekemiseen.
- on esimerkillinen.
- antaa ryhmäläisten vaikuttaa toiminnan sisältöön.
- pyrkii pitämään osallistumiskynnyksen mahdollisimman matalana.
- on valmis houkuttelemaan mukaan myös niitä, jotka liikkuvat hyvin vähän tai ei juuri ollenkaan.
- kuuluu vertaisryhmään, jossa voi jakaa ideoita ja saada tukea.

HIPPA



Tavoite: Kannustaminen ja tsemppaaminen

Sopiva ryhmäko: 6–20

Kesto: 10–20 minuuttia

Pelataan jotain leikkiä tai peliä, jonka jälkeen kaikki antavat positiivista palautetta toiselle. Esimerkiksi ”Sä olit tosi hyvä hippa” tai ”Sä syötit äsken tosi taitavasti tota palloa.”

- Tärkeää muistaa, että kannustaminen/huomio ei kohdistu pelkästään yhteen henkilöön.
- Innostaja on itse positiivinen ja tsemppaa muita -> tarttuu muihinkin.
- Innostaja luo positiivisen ja tsemppaavan ilmapiirin.

JALKAPALLO



Tavoite: Ei minä vaan me

Sopiva ryhmäkoko: 8–20

Kesto: 10–20 min

Pelataan jalkapalloa parina tai ryhmässä (esim. käsi kädessä tai jotenkin muuten kiinni toisessa). Parit voivat olla samalta puolelta tai vastakkaisilta. Ryhmässä voi olla esim. koko joukkue tai puolet ja puolet käsi kädessä.

- Yhdessä oleminen on tärkeää. Kun tutustuu toiseen, on helpompi tehdä ja toimia.
- Tekeminen on hyvä aloittaa (ainakin aluksi) tutustumisella ja ryhmäytyksellä.



MAHDOTON LAJI

Tavoite: Liikuntainnostajan rooli

Sopiva ryhmäkoko: 6–20

Kesto: 10–20 min

Lajiksi voidaan valita joku aivan mahdoton laji, jossa kukaan ei ole hyvä tai missä pisteiden tekeminen on mahdotonta. Esimerkkinä jalkapalloa liian pieniin maaleihin tai salibandy mailat väärinpäin sählyn pelaamista.

- Liikuntainnostajan tai osallistujan taidoilla ei ole väliä.
- Keskustellaan Liikuntainnostajan liikunnallisuuden ja kilpailullisuuden vaikutuksesta osallistujiin.

MISSÄ OLEN HYVÄ?



Tavoite: Positiivisuus
Sopiva ryhmäkoko: 4–10
Kesto: 5–10 min

Jokainen kertoo asian, jossa itse on hyvä ja miten sen saa liittymään liikkumiseen. Esimerkki: “olen hyvä strategiapeleissä, josta on hyötyä strategiaa vaativissa liikuntamuodoissa” tai “olen hyvä puhumaan, mikä auttaa kommunikoimaan peleissä”.

- Kun on itse tietoinen ja varma siitä, missä on hyvä, on helpompi olla positiivinen.
- Kaikkien ei tarvitse olla liikunnassa täydellisiä osallistuakseen liikkumiseen. Jokaisessa on joku hyvä asia joka edesauttaa liikkumista/pelaamista.



NUMERORINKI

Tavoite: Vuorovaikutus

Sopiva ryhmäkoko: 8-20

Kesto: 2–15 min

Ollaan ringissä. Aletaan sanoa numeroita järjestyksessä ykkösestä eteenpäin. Henkilöjärjestystä ei päätetä vaan osallistujat sanovat numeroita kuka milloinkin.

Idea on se, että numeroita ei sanottaisi samaan aikaan vaan aina yksi kerrallaan. Mikäli kaksi tai useampi henkilö sanoo numeron samaan aikaan, aloitetaan laskeminen alusta.

Kun numero 20 on saavutettu, harjoitus päättyy.

JOO-HARJOITUS



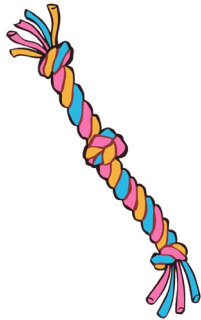
Tavoite: Innostaa ja rohkaista heittäytymään

Sopiva ryhmäkoko: 4–20

Kesto: Max. 5 minuuttia

Liikutaan vapaasti tilassa. Vuoron perään huudetaan ehdotuksia, kuten “pompitaanko?” Tällöin kaikki huutavat ensin “joo!” ja alkavat toimia ehdotuksen mukaisesti.

Muuta huomioitavaa: ohjaaja osallistuu, mutta samalla tarkkailee ryhmää. Tarpeen tullessa huutaa omia ehdotuksiaan.



KÖYSI SOLMUUN

Tavoite: Ryhmytyminen, ongelmanratkaisu

Sopiva ryhmäkoko: 6–10

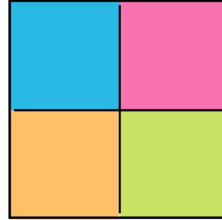
Kesto: 5 min

Tarvittavat tilat ja välineet: Pitkä köysi/naru

Pitkä köysi suoristetaan lattialle. Osallistujat jaetaan köyden molempiin päihin niin, että puolet osallistujista on köyden toisessa päässä ja puolet toisessa.

Ohjaaja asettaa aikarajaksi esim. 2 minuuttia. Aikarajan puitteissa osallistujien on tehtävä solmu köydestä niin, että jokainen osallistuja pitää köydestä kiinni koko suorituksen ajan.

NELIKENTTÄ



Tavoite: Itsetuntemuksen vahvistaminen, ohjaajuusteemaan virittäminen

Sopiva ryhmäkoko: 4–20

Kesto: 10 min

Kysytään osallistujilta ohjaajuudesta sekä omista vahvuuksista ja kehityskohteista. Vastausvaihtoehdot osoitetaan johonkin kohtaan tilaa. Jokainen asettuu tilassa siihen kohtaan, jossa oma vastaus on.

- Mikä on suurin vahvuutesi ohjaajana: Ohjaajakokemus, innokkuus, halu oppia uutta, lajiosaaminen.
- Minkälainen ohjaaja koet olevasi: Autoritäärinen, kaverillinen, innostava, pedanttinen.
- Mikä on mielestäsi kehityskohteesi ohjaajana: Ohjaajakokemus, innostaminen, esilläolo, lajiosaaminen.
- Mikä on mielestäsi tärkeintä ohjaajuudessa: Itsevarmuus, lajiosaaminen, esiintymistaito, vuorovaikutustaidot.