

Harjoitus suunnitelma

Nuorten viikkoharjoitukset

Harjoitus: AsemaHIIT-harjoituksen sovellus lapsille ja nuorille (7-16-vuotta)

Kurssikuvaus

Harjoituksen tavoite	Kehittää lajinomaisella harjoittelulla lasten ja nuorten liikunnan eri osa-alueita (kestävyyttä, voimantuottoa, motorisia taitoja, liikkuvuutta sekä sosiaalisia taitoja) vähintään kerran viikossa tapahtuvalla harjoittelulla. Luodaan mahdollisuuksia oppia itsestään liikkujana, kohentamaan minäkäsitystä ja pystyvyyden tunnetta sekä tuetaan positiivisia mielikuvia liikunnasta.
Harjoituksen kuvaus	Kuuden liikkeen AsemaHIIT-kiertoharjoittelu alku- ja loppuverryttelyineen

Perustiedot

Harjoituspäivä ja -aika	Viikkoharjoitukset
Harjoituksen kesto yhteensä	40 min
Harjoituspaikka	Asemaympäristö (sisä- ja ulkotilat)
Harjoitukseen osallistujat	Nuoriso-osaston jäsenet ja heidän ohjaajansa - Suositellaan jakamaan ryhmät iän mukaan pienempiin ja hallittavampiin ryhmiin tai rytmittämään kaksi ryhmää peräkkäin viikkoharjoituksen aikana. - Ohjeissa vinkit nuorempien 8-11-vuotiaiden ja vanhempien 12-15-vuotiaiden harjoitteluun. Tätä nuoremmille suositellaan kehityksen mukaan joko vastaavaa harjoitusta tai enemmän leikin omaista tekemistä ja vanhemmat pystyvät osallistumaan kehitys huomioiden myös aikuisten ryhmään, kun jätetään tarvittaessa lisäkuorma pois harjoitteista. Arviointi on tehtävä yksilöllisesti.
Vaadittu lähtötaso	Osallistujan tulee olla perusterve henkilö, jolla ei ole merkittäviä sisäelinperäisiä sairauksia tai tuki- ja liikuntaelinvammoja. Ohjattava pystyy liikkumaan lattian tasossa, kyökistymään ja tekemään pieniä hyppyjä. Pystyy tunnistamaan myös käytössä olevan kaluston ja sen käyttötarkoituksen sekä- tavat. Erityisen tuen tarvitseville ja liikuntarajoitteisille tulee suunnitella soveltavampaa liikuntaa sisältävä harjoitus, mutta ehdottomasti voidaan ottaa mukaan joko samaan ryhmään muiden kanssa, mikäli ohjausresurssia on riittävästi yksilöä kohden tai harkita erillistä pienryhmää. Tavoitteena on tarjota liikunnan riemun kokemus kaikille.

Harjoituksen järjestäminen

Harjoituksen suunnittelija	Harjoituksen suunnittelee vastuuohjaaja
Harjoituksen johtaja	Ohjaajia kannattaa olla useita, varsinkin nuorempien ryhmässä.
Harjoituksen kouluttajat	Kouluttajan on hyvä olla osana suunnittelua.

Varusteet	
Kouluttajien varustus	Väljasu tai muu liikuntaan soveltuva joustavaa materiaalia oleva vaatetus sekä lenkki- tai turvakengät.
Osallistujien varustus	Lapsilla (8-11-vuotta) - päällä väljasu sekä lenkkikengät tai halutessaan sammutusasua (ei kypärää) kenkineen ilman kypärää ja alla t-paita. Työhanskat on hyvä olla käytössä kalustoa käsiteltäessä sekä lattian tasossa liikuttaessa. Nuorilla (12-15-vuotta) - suositellaan sammutusasua (ei kypärää) kenkineen ja alla t-paita, mutta mahdollista valita myös väljasu (tavoitteena siirtyä enemmän lajinomaiseen harjoitteluun. Työhanskat on hyvä olla käytössä kalustoa käsiteltäessä sekä lattian tasossa liikuttaessa. - mahdollisuus ottaa käyttöön 15-vuotta täyttäneillä paineilmalaite mukaan harjoitteluun, mikäli peruskunto ja liikehallinta ovat riittävän hyvät vammojen välttämiseksi. Juomapullot kaikille mukaan ja huolehditaan riittävästä nesteytyksestä koko harjoituksen ajan. Samalla opetellaan riittävää nesteytystä kuormitustilanteissa.
Tarvittava kalusto	- Äänentoistoon soveltuva laite ja tietokone tai puhelin, josta saadaan käyttöön valmis harjoitusrunkonauhoite - Tarvikkeiden lukumäärä riippuu osallistujien määrästä - o 1,5" tai 3"-letkuja eri tehtäviin sekä tarvittaessa 2 letkuhäkkiä varttuneemmille - o 2 harjanvartta/rimaa ja esteiden tolpat, kuten tuolit - o Tasapainolankku (korkeus esim noin 10 cm.) - o Tikkaat, koroke tai paloauto

Turvallisuus	
Riskiarvio	- Liukastumis- ja kaatumisriski äkillisissä suunnan muutoksissa, liukkaalla pinnalla liikuttaessa ja kompastuttaessa - Lämpökuorman nouseminen liian korkeaksi/lämpöuupumus heikon nesteytyksen ja reippaan liikunnan sekä lajiharjoittelun vuoksi käytettävien lämpimien varusteiden vuoksi (lähinnä nuorten ryhmissä) - Ihorikot, mikäli paljas iho pääsee kosketuksiin käytössä olevan kaluston terävien osien kanssa tai muuten ympäristössä on altistavia tekijöitä. - Lihasrevähdykset ja venähdykset yksilön valmiuksien ja kapasiteetin ylityttyä - Varuste-/välinerikko, mikäli varusteita käytetään väärin - Altistuminen asemaympäristössä liikuttaessa
Turvajärjestelyt	- ensiapulaukku ja juotavaa mukana kaikilla osallistujilla - Turvalliset kengät ja (nauha)kiinnitys huolellisesti laitettu - Pitkät hihat ja puntit varustuksessa suojaamassa paljasta ihoa - Hyvä käsihygienia ja suoja-/työhansikkaiden käyttö asemaympäristössä liikuttaessa ja kalustoa käsiteltäessä. - Monipuolinen alkuverryttely kehon valmistamiseksi harjoittelua varten - Yhteiset säännöt kaluston käsittelystä ja kaluston riittävä tuntemus

HARJOITUSSUUNNITELMA			
VAIHE		KESTO (min)	SISÄLTÖ
ALOITUS	Ajatusleikki "Kuvitteellinen keikkamatka" alkulämmittelynä	5x 1 min =5 min	Jokaista matkan vaihetta tehdään 1 min ajan ja ohjaaja kertoo alussa, että ohjattavat ottavat mallia heidän näyttämistään liikkeistä. "Keikkahälytys tulee ja keskeyttää kotiaskareet" Paikallaan askellus ja "Hep"-käskystä niin nopeasti kyykkyy kuin pääsee ja pienellä hypähdyksellä ylös. Sisällytä noin 5 kyykkyä/min. "Kiire ehtiä asemalle. Täytyy mennä juoksujalkaa." Juostaan paikallaan, jotta ryhmän hallinta on helpompaa. "Asemalla ripeästi vaatteet päälle" Tehdään Pää-olkapää-peppu...-lorun mukaisesti soveltaen minuutti liikesarjaa, jossa voi toistaa "kypärä, takki, housut, sukat, saappaat, sukat, saappaat". "Ajetaan keikkapaikalle hurjaa kyytiä" istutaan maahan ja nojataan kyynärvarsiin siten, että alaraajat ovat ilmassa. "Keikkapaikalla joudutaan savusukeltamaan" Liikutaan karhukävellen haluamallaan alueella.
SISÄLTÖ	Otetaan käyttöön Kiertoharjoittelu, taso1-pohja osoitteesta AsemaHIIT® KIERTOHARJOITTELU TASO 1	30 min	Suoritusohjeet löytyvät verkkosivuilta tiivistetysti sekä ohesta alta. Ohjeet käydään läpi ryhmän kanssa ja näytetään mallisuoritukset liikkeistä. - Valitse ryhmällesi kuusi liikettä. - Tee jokaista yksi 30 sekunnin sarja ja pidä sen jälkeen 15 sekunnin siirtymätauko seuraavaan liikkeeseen. Pidä 1 minuutin sarjapalautus kierrettyäsi koko kierros. Tee yhteensä kuusi kierrosta. Huom! Voit valita tehdä ryhmäsi kanssa myös vain muutaman kierroksen osana viikkoharjoituksia, mikäli aikaa on rajallisesti. Samaa ääniteraitaa voi silti käyttää ja seurata kierroslukuja. - Jokainen osallistuja kiertää kuusi pistettä aloituspisteestään lukien ja aloittaa uuden kierroksen samasta pisteestä sarjapalautuksen jälkeen. Huom! Isommille ryhmille teetettävät liikkeet kannattaa valita niin, että samassa pisteessä

			voi olla useampi henkilö ja kalustoa riittää (esim. 1,5"-letkut ja sammuttimet, joita usein löytyy useita kappaleita) Vinkki: Mikäli asemalta löytyy isompi näyttö/TV, ryhmän voi olla hauska seurata harjoituksen etenemistä äänitteen grafikoista.
	Varsinainen kiertoharjoittelu		1. Esteen alitus ja yli astuminen (Vert. Oulun malli) - Pystytetään kaksi eri korkuista estettä tuolien ja harjanvarsien avulla siten, että niiden yli pystyy astumaan ja ali ryömimään. - Edetään pisteellä astuen joka toinen kerta yli ja toinen ali. Samalla radalla voi olla useampi osallistuja samaan aikaan tai tehdä kaksi rinnakkaista rataa. - Suoritusohjeet: https://asemahiit.fi/harjoite/esteen-alitus/ 2. 1,5" kerän yli hyppy ja burbee-variaatio - Asetetaan lattialle väh. yksi 1,5" letkukerä ja hyppätään sen yli toiselle puolelle joko kohtisuoraan tai kylki edellä sivuttaissuunnassa. Huom! Vanhemmille voidaan laittaa 3–4" letkun. - Tehdään Burbee-variaatio kerän toiselle puolelle päästyään linkin ohjeen mukaan. https://asemahiit.fi/harjoite/burbee-variaatio/ Ylhäälle päästyään hypätään takaisin lähtöpuolelle ja toistetaan samaa suoritusajan verran. 3. 1,5" / 3" / letkuhäkkien kanto tolppien välillä - Ikäryhmän mukaan niputetaan kantoa varten 1,5" tai 3" letkut siten, että niitä voi kantaa molemmissa yläraajoissa (1 kpl/ yläraaja). Vanhemmille voi ottaa käyttöön 1,5"-letkuhäkit molemmille puolille. - Asetetaan kaksi kartiota noin 3–4 m etäisyydelle toisistaan ja ohjataan kiertämään ne ympäri kuormaa kantaen kahdeksikon muotoista rataa pitkin. - Etenemistapaa voi vaihdella etu- ja takaperin kävelyn välillä, mutta varovaisuutta suunnan muuttuessa täytyy olla. - Suoritusohjeet: https://asemahiit.fi/harjoite/kehikkojen-kanto/ 4. Tasapainoilu lankun tai letkun päällä kävellen - Asetetaan lattialle tyhjä 1,5" letkun pätkä ja otetaan toiseen yläraajaan jokin kohtalaisen helppo kannettava, mutta selvästi raskaampi esine.

			- tasapinoillaan letkua pitkin kävellen 2,5 m matka etu- ja takaperin kävellen yrittäen välttää osumista lattiaan. Käännökset tehdään letkun päällä pysyen. - Vanhemmille saman liikkeen voi varioida korkeammalla tukevammalla lankulla ja valita kuormaksi esim. 3"-letkukerän. 5. <u>Autoon nousu/Askelmalle nousu/Tikkaille nousu</u> - Osallistujien koon mukaan nousut tapahtuvat joko erilliselle tukevalle askelmalle tai korokkeelle, tukevasti asetetuille tikkaille (askeletaan muutaman ensimmäisen askelman korkeudelle) tai paloautoon. - Suoritusohjeet: https://asemahiit.fi/harjoite/autoon-nousu/ - Mikäli valitaan korokkeelle astuminen, niin mukaan voi ottaa kevyttä kannettavaa lisäpainoksi. 6. <u>Lankkupito polvet maassa tai ilmassa</u> - Ohjeita erilaisiin lankuvariaatioihin löytyy osoitteesta: https://asemahiit.fi/harjoite-kategoria/keskivartalon-harjoitteet/
LOPETUS	Liikkuvuusharjoitteet loppuun	noin 5 min	Lopuksi on hyvä käydä kehoa kokonaisvaltaisesti läpi dynaamisin aktiivisin liikkuvuusharjoittein. Suoritusohjeet kolmeen liikkeeseen löytyvät oheisen linkin kautta. https://asemahiit.fi/harjoite-kategoria/liikkuvuusharjoitteet/