



# RINGETTEKOULUN OHJAAJAN OPAS



## **Sisältö**

Alkusanat

### **1. Ohjaajana toimiminen**

- 1.1 Ilmapiiri
- 1.2 Mikä saa lapset innostumaan
- 1.3 Palautteen anto
- 1.4 Tapa ohjata
- 1.5 Ohjaajan polku

### **2. Lapsen ehdoilla toimiminen**

- 2.1 Lapsen kasvun huomioiminen
- 2.2 Lapselle liikunta on leikkiä
- 2.3 Huomaa jokainen – anna tilaa erilaisuudelle

### **3. Monipuolinen liikunta / harjoiteltavat asiat**

- 3.1 Liikuntataidot
- 3.2 Tiedolliset taidot
- 3.3 Sosiaaliset taidot

### **4. Harjoitusten suunnittelu**

- 4.1 Kausisuunnitelma
- 4.2 Ringettekoulutunnin suunnittelu
- 4.3 Harjoitusmuodot
- 4.4 Välineet
- 4.5 Teemakerrat
- 4.6 Turvallisuus ja lasten erityistarpeet
- 4.7 Palaute ja toiminnan arviointi

### **5. Ryhmän hallinta**

- 5.1 Säännöt ja rajat
- 5.2 Ryhmän muodostuminen
- 5.3 Ryhmiin jako harjoituksissa

### **6. Tehtävä**

### **Lähteet**

## LUKIJALLE

### **Tytötkin haluavat pelata!**

Ringette on syntynyt tarpeeseen tarjota myös tytöille ja naisille mahdollisuus pelata joukkuelajia jäällä. Yhä useammin juuri Ringettekoulu on monelle tytölle ensimmäinen kokemus ringettestä lajina. Tämän vuoksi Suomen Ringetteliitto yhdessä seurojen kanssa lähti kehittämään ringettekoulun ohjaajille tarkoitettua koulutusta.

### **Lasten urheilussa arvokkainta on mukanaolo!**

Turvallinen ilmapiiri, toiminnan leikinomaisuus ja taitoihin sopivat haasteet antavat lapselle liikunnan iloa ja innostavat lasta osallistumaan. Toiminnan kulmakivinä ovat lapsilähtöisyys ja leikinomaisuus. Lapsilähtöinen toiminta huomioi lapsen sen hetkisen iän ja kehitystason. On hyvä muistaa, että yrittäminen ja parhaansa tekeminen riittävät. Lasta on kannustettava riippumatta siitä, miten hän tehtävässään onnistuu ja kehittyy. Lapsi tulee huomioida omana yksilönään. Jokaista arvostetaan hänen omista suorituksistaan ilman vertailua muihin.

Liikuntaharrastus vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Se vaikuttaa käsitykseen itsestä; itsetuntoon ja fyysiseen minäkuvaan. Lapset ovat innokkaita oppimaan uusia taitoja, pelaamaan ja parantamaan kuntoaan sekä saamaan uusia kavereita, mutta liikunnan on oltava ennen kaikkea hauskaa. Siksi toiminnasta on tehtävä lapsille nautinnollista.

Ringettekoulu on luistelukoulu noin 5-9 -vuotiaille tytöille. Ringettekoulussa liikunnallinen pääpaino on luistelutaidon ja perusliikuntataitojen kehittämisessä. Liikuntataitojen lisäksi ringettekoulun toiminnan sisällöllä tuetaan lapsen psyykkistä ja sosiaalista kehittymistä.

### **Ringettekouluun sopiva motto rakentuu ILO sanasta:**

I = ilmapiiri

L= leikki

O=oppiminen

Tervetuloa Ringettekoulun ohjaajakoulutukseen!

### **Tekijät:**

Sirpa Paakkola, EKS Ringette

Katja Pasanen, Helsinki Ringette

Miia Railio, Luvian Kiekko

Merja Markkanen, Suomen Ringetteliitto

## 1 OHJAAJANA TOIMIMINEN

Tärkeintä mitä ohjaajana voit lapselle ringettekoulussa tarjota on tunne siitä, että hän on arvokas ja hyväksytty omana itsenään. Se vahvistaa lapsen itsetuntoa ja antaa tilaa lapsen omalle luovuudelle. Ohjaajan tulee ymmärtää ja kunnioittaa lasta lapsena siinä hetkessä eikä pienenä aikuisena.

Ohjaajan tehtävänä on luoda ringettekoulun tunnille iloinen, kannustava ja turvallinen ilmapiiri. Hänen tulee huomioida lasten yksilöllisyys, antaa tilaa erilaisuudella ja suunnitella harjoitteet siten, että ne ovat sopivia lapsen senhetkisellet kasvulle ja taidolle (fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen). Ringettekoulussa oppiminen tapahtuu pääasiassa leikkien avulla tai muuten leikinomaisilla harjoituksilla. Harjoitusten punaisena lankana ovat hauskanpito ja onnistumisien tarjoaminen jokaiselle lapselle.

### Pohdi millainen on hyvä ohjaaja?

- Millainen on ollut sinun paras valmentajasi?
- Mikä on ikävin kokemus valmentajastasi?

### Ohjaaja on esimerkki

Lapset seuraavat tarkasti ohjaajan käyttäytymistä, puhumista, pukeutumista ja tekoja. Niiden perusteella lapset tekevät johtopäätöksiä ja jäljittelevät ohjaajansa toimintaa. Lapset olettavat, että aikuinen toimii oikein ja ottavat aikuisesta mallia.

Ohjaaja joutuu toisinaan osoittamaan oikean ja väärän toiminnan rajat. Tällaisilla pohdinnoilla autat lasten eettisen ajattelun kehittymistä. Sinun on tärkeää käydä keskusteluja erilaisuuden hyväksymisestä ryhmäsi kanssa, varsinkin silloin jos huomaat, että joku on selvästi jäämässä ulkopuoliseksi.

Ohjaaja on usein lasten esikuva. Siksi ohjaajan on hyvä pohtia millaisena esimerkkinä hän haluaa lapsille olla. Ohjaaja on aina lasta vanhempi ja siksi hänen tulee myös muistaa oma roolinsa esimerkin antajana. On tärkeää toimia itse niin kuin opettaa.

Mieti annatko arvoa sille, että lapsi osallistuu ja harjoittelee sinnikkäästi. Arvomaailmasi heijastuu tahtomattasi myös yleiseen asennoitumiseen: ohjaaja, jolle jokainen lapsi on tärkeä, iloitsee ja antaa kannustavaa palautetta yrittämisestä, ystävällisestä käyttäytymisestä, toisten huomioon ottamisesta ja auttamisesta. Vain kilpailullisuutta arvostavilla ohjaajilla on vaarana kohdella lapsia sen mukaan, miten taitavia he ovat tai miten hyvin he menestyvät kilpailuissa.

### Ohjaaja kuuntelee

Kuuntelemisen taito on ohjaajalle tärkeää. Kuuntele, millainen vireystila lapsella on ja mitä hän haluaa oppia. Kuunteleminen auttaa ohjaajaa miettimään mitä hän suunnittelee ringettekoulutunnille ja miten suunnitelman loppupelissä jäällä toteuttaa. Kuuntelulla on myös merkitystä lapsen viihtymiseen. Kun lasta huomioidaan ja kuunnellaan, hän kokee, että harrastus on häntä varten. Kun lapsi kysyy jotain ohjaajalta, kuuntele tai sovi milloin sinulla on aikaa kuunnella häntä. Tällainen tilanne esimerkiksi: lapsi puhuu kesken kun ohjaat toista lasta ja haluaa kertoa/kysyä/näyttää jotain. Voit sanoa, että odota hetki, tulen luoksesi, kun olen neuvonut Liisan loppuun.

## 1.1 Ilmapiiri

Ohjaaja luo toiminnan ilmapiirin. Ringettetunnilla lapsi on läsnä kaikilla aisteillaan, tunteillaan ja koko olemuksellaan. Ohjaajan tulee huolehtia siitä, että toimintaa hallitsee myönteinen, jokaista lasta kunnioittava ja arvostava ilmapiiri.

### Hyväksyvä ja kannustava ilmapiiri

Parhaiten oppii ilmapiirissä, joka on hyväksyvä. Hyväksyvä ilmapiiri syntyy kannustuksesta ja mahdollisuudesta yrittää ilman epäonnistumisen pelkoa. Kannustaminen vaikuttaa suuresti lapsen tunteisiin. Ohjaajan voi kannustaa sanojen lisäksi myös eleillä ja kehonkielellä: kiitä, hymyile, nyökkää, lohduta, katso silmiin, kosketa ja rohkaise. Mene lapsen tasolle, kyykisty, heittäydy mukaan leikkiin. Käytä hyväksymisestä kertovaa äänensävyä sekä rakentavaa leikinlaskua. Näin voit luoda ilmapiiriä, jossa kaikilla on mahdollisuus oppia ja viihtyä.

Ennen kaikkea ohjaajan tulee muistaa luoda tilanteita, joissa lapsen on mahdollista onnistua. Näin lapsen usko omiin taitoihinsa lisääntyy.

### Tehtäväsuuntautunut ilmapiiri

Ohjaaja voi vaikuttaa siihen, miten lapsi mieltää epäonnistumiset ja onnistumiset. Jos ohjaaja korostaa onnistumisessa harjoittelua, yhteistyötä ja taitojen hyvää hallintaa, hän luo tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin. Jos hän taas korostaa onnistumisessa voittamista, hän luo minäkeskeisen eli suoritusta korostavan ilmapiirin. Kun lasta kannustetaan tehtävien tekemiseen ja oman osaamisen kehittämiseen, vahvistaa se lapsen itseluottamusta ja myönteistä käsitystä omasta osaamisesta.

### Turvallinen ilmapiiri

Ohjaajan tulee huolehtia siitä, että jokainen voi tuntea olonsa ryhmässä turvalliseksi. Ohjaaja kantaa vastuuta toiminnan turvallisuudesta asettamalla rajat. Yhteiset säännöt ryhmän toimintatavoista ja käyttäytymisestä luovat turvallisen ilmapiirin. Kun ohjaaja johdonmukaisesti puuttuu kiusaamiseen ja ”sääntörikkomuksiin”, lapsi oppii luottamaan ohjaajaan. Silloin lapsella on mahdollisuus tuntea olonsa turvalliseksi ja se auttaa lasta kiinnittämään huomiota muihin, esimerkiksi uuden taidon oppimisen kannalta oleellisiin asioihin.

## 1.2 Mikä saa lapset innostumaan?

*”Lapsi liikkuu liikunnan ilosta, koska se on hauskaa ja niin kauan kuin se on hauskaa.”*  
- Elina Pulli, *Opi liikkuen, liiku leikkien.*

Yleensä lapset ovat hyvin innostuneita liikkumaan ja leikkimään. Kun harrastuksen avulla löytää uusia kavereita ja harjoituksissa on kiva olla, lapsi jaksaa tulla mukaan uudestaan ja uudestaan. He jaksavat harjoitella niin kauan kuin tekeminen ja taitojen oppiminen tuottaa heille mielihyvää. Innostus voi kuitenkin hiipua siinä vaiheessa, kun taito hallitaan jo niin hyvin, ettei se vaadi suuria ponnisteluja eikä tuota mielihyvän kokemusta.

Silloin on hyvä nostaa harjoituksen vaatavuutta tai lisätä siihen uusia osia. Tai sitten on hyvä keksiä kokonaan uusia leikkejä, harjoitteita tai välineitä saman asian harjoittamiseen. Kaikkea ei tarvitse kuitenkaan jatkuvasti muuttaa ja mukana on hyvä olla myös tuttuja rutiineja ja lasten mielileikkejä sekä harjoituksia. Lapset tarvitsevat paljon aikaa saman asian tekemiseen.

Lapset ovat myös yksilöllisiä motivoitumisessa. Osa lapsista saattaa innostua liikkumaan, kun tavoitteeksi asetetaan jokin määrällinen tavoite: he innostuvat keräämään esim. osallistumis- tai taitotarroja. Sen sijaan osalle lapsista tärkeämpää on liikkumisen tuottamat mielihyvän kokemukset. Heille liikkumisen täytyy tuntua mukavalta. Nämä lapset usein kammoksuvat pisteiden laskemista tai kilpailutilanteita. Osalle lapsista tärkeintä ovat kaverit. Heille on tärkeää kuulua ryhmään ja osallistua yhteiseen tekemiseen.

POHDI: Mikä sinua itseäsi motivoi liikkumaan?

### 1.3 Palautteen anto

Palaute on oppimisen tärkeä osa. Antamalla palautetta vahvistat toivottua käyttäytymistä ja tekemistä. Palautteen tulisi olla luonteeltaan kannustavaa ja innostavaa. Palautetta voit antaa sanoin, ilmein ja elein.

Uuden taidon oppimisen alkuvaiheessa virheiden tekeminen kuuluu luonnollisena ja välttämättömänä vaiheena uuden oppimisessa. Ohjaajan on tärkeää hyväksyä se. Jos ohjaaja nujertaa palautteellaan virheen tekijän, lapsi alkaa pelätä epäonnistumisia. Epäonnistumisten pelko saattaa jatkossa estää lasta kokeilemasta uusia asioita ja epäonnistumisten riski kasvaa entisestään.

Hyvä palaute sisältää jonkin huomion siitä, mikä asia onnistui. Esim. ”Oj, miten tarkka laukaisu!” Onnistuneen asian lisäksi palautteessa voi olla ehdotus, miten suoritusta voisi korjata tai kehittää edelleen. Esim. ”Kokeile seuraavalla kerralla osua vähän kauempaa. Osutko?” tai ”Osaat jo hyvin käyttää käsiä, mutta muista koukistaa jalkoja vielä enemmän. Sillä tavalla saat luisteluun lisää voimaan ja pääset nopeammin” Kun palautteeseen lisätään perustelu, korjausehdotus on helpompi hyväksyä ja se motivoi harjoittelemaan lisää. Palautteen lopuksi lapselle on tärkeää jättää päällimmäiseksi tunne onnistumisesta.

Anna palaute mahdollisimman nopeasti suorituksen jälkeen. Palautteen voi antaa kaikille lapsille yhtä aikaa ns. yleispalautteena, mutta on tärkeää antaa myös paljon henkilökohtaista palautetta lapsille. Varsinkin arat lapset tarvitsevat paljon rohkaisevaa palautetta. Jos joudut antamaan negatiivista palautetta esim. käyttäytymisestä, anna se henkilökohtaisesti ja kerro lapselle syy, miksi jokin asia on kielletty.

Ohjaajan antama palaute on ulkoista palautetta. Taitojen oppimisessa ja itsensä kuuntelemisessa sisäisellä palautteella on kuitenkin yhtä tärkeä tehtävänsä. Lapsi saa sisäistä palautetta lihas-jänne ja tasapainoaisteista sekä omista tunteistaan. Opetta lasta kuuntelemaan omaa sisäistä palautetta. Esim. ”Miltä nyt tuntuu jaloissa?” tai ” Mitä eroja oli tässä ja edellisessä tavassa kuljettaa rengasta?” Näin lapselle kehittyy kyky, jossa hän oppii havainnoimaan itseään.

Palautteen antoon liittyy myös palautteen vastaanottaminen ja itsensä kehittäminen. Taitava ohjaaja osaa rakentaa ilmapiirin, jossa lapset uskaltavat kertoa, mitä he toivovat ohjaajalta ja ringetettunneilta.

*”Tunnin lopussa kysymme lapsilta; Oliko hauskaa?, Opitko uusia taitoja?, Mikä oli kivointa? ja Mikä oli tylsintä?” – Katja Pasanen, Helsinki Ringette, ringettekoulun ohjaaja*

## 1.4 Tapa ohjata

Ringettekoulun ohjaustunnilla voidaan käyttää erilaisia ohjaustapoja. Sopivan ohjaustavan valintaan vaikuttavat esim. lasten ikä, määrä ja taitotaso. Lisäksi on huomioitava harjoituksen tavoitteet, käytettävissä oleva tila sekä välineet. Ohjauksessa kannattaa kuitenkin aina pyrkiä siihen, että lapsen omalle oivaltamiselle ja kokeilemiselle jää tilaa.

Ohjaaja voi antaa lapsille tarkat ohjeet siitä mitä ja miten tehdään. Sen jälkeen kaikki tekevät harjoituksen yhtä aikaa, omaan tahtiin tehtäväradalla tai pareittain / ryhmissä. Tässä ohjaustavassa ohjaaja antaa selkeät ohjeet ja lapsille jää vähän tilaa omaan oivaltamiseen. Tämä ohjaustapa on ohjaajakeskeinen.

*Esim. Ohjaaja näyttää ja kertoo miten makkarat tehdään. Ohjaajan antaman merkin jälkeen kaikki lapset tekevät suorituksen samaan tahtiin. Ohjaaja antaa palautetta yksilöllisesti tai koko ryhmälle yhteisesti*

Lapsikeskeinen ohjaaminen auttaa lasta kehittämään omaa ajatteluaan ja kannustaa lasta ratkaisemaan asian itse tai löytämään erilaisia tapoja suoriutua tehtävästä. Ohjaaja tekee lapsille kysymyksiä, jotka ohjaavat lasta oivaltamaan itse esim. jonkin suoritustekniikan. Lapsi kokeilee erilaisia keinoja ja ohjaaja antaa vihjeitä toivotun ratkaisun löytymiseksi. *Esimerkiksi: Miten voit kuljettaa rengasta koskematta siihen mailalla? tai Miten renkaan saa pois kaverin mailasta?*

Ohjaaja voi myös antaa lapselle ongelman ratkaistavaksi. *Esimerkiksi: Miten voisit liukua kentän päähän punaviivalta yhdellä jalalla? (vaaka, kukkoliuku, luistin toisen jalan päällä, kädet vartalon myötäisesti, kädet ylhäällä, kädet sivuilla jne.)* Tällöin ei ole vain yhtä tapaa ratkaista ongelma vaan kaikki ratkaisut ovat yhtä hyviä. Tällöin jokainen lapsi voi kokea onnistuneensa. Varsinkin aloittelijoiden kanssa edellä mainitut harjoitteet ovat tärkeitä, jotta innostus säilyy vaikka taidot ovat vielä heikkoja. Ohjaajan tehtävänä onkin siis antaa palautetta ongelman selvittämisestä ja ratkaisun omaperäisyydestä – ei taidoista!

Lapsille voidaan antaa myös eritasoisia tehtäviä. Lapset voidaan jakaa eritasoiisiin harjoitusryhmiin ja/tai käyttää eritasoisia tehtäväpisteitä. Näistä lapsi voi joko valita itselleen sopivan tehtävän tai sitten ohjaaja voi antaa merkin milloin lapsi voi siirtyä seuraavalle pisteelle.

*Esim. Renkaalla osuminen tötsien väliin. Tötsien välejä voi olla erilaisia kapeasta leveämpää. Myös kohdat mistä yritetään voivat olla eripituisia kauempaa ja lähempää. Kun on osunut helpoimpaan, voi siirtyä seuraavaan jne.* Tehtävien olisi hyvä olla lapsille ennestään tuttuja, tällöin niiden suorittaminen ei vaadi opetusta. Lisäksi jokaisessa pisteessä olisi hyvä olla yksi ohjaaja, joka voi ohjata ja antaa palautetta lapsille.

Pohdi

- Millainen ohjaustapa minulle sopii nyt?
- Millaista ohjaustapaa ringettekoulussa kannattaa käyttää missäkin tilanteessa?

## 1.5. Ohjaajan polku

Ohjaamaan oppii kokemuksen kautta. On hyvä arvioida itse omaa toimintaansa aina ajoittain. Keskustelut muiden ohjaajien kanssa edistävät ohjaustaitojen kehittymistä. Ohjaajien yhteinen illanvietto on mainio paikka pohtia, millaista on ollut ohjata. Siellä voi käydä läpi erilaisia tilanteita, joita ohjatessa on tullut eteen. Yhdessä on helpompi löytää ratkaisuja hankaliinkin tilanteisiin.

*”Olen oppinut myös tekemään erilaisia harjoitteita ja soveltamaan niitä erilaisiin tilanteisiin. Opittavaa on vielä rutkasti! Toivottavasti niitä saa kehittää ensivuonna.”*  
Taina Jääskeläinen, Hyvinkää Ringette, ringeten kesäleiriohjaaja 2007

*”Opittavaa ohjaajana on varmaan vielä paljon – koko loppuelämän! Vielä ei ees tajuu, mitä kaikkea opittavaa ois ...*  
Carita Friman, Luvian Kiekko, ringeten kesäleiriohjaaja 2007

*”Olen oppinut opettamaan lapsia heidän henkilökohtaisellaan tasolla. Olen oppinut ottamaan lasten tunteet paremmin huomioon sekä huomioimaan jokaisen leiriläisen heidän tarvitsemallaan tavalla.”* Sanni Korhonen, Jääurheiluseura Haukat, ringeten kesäleiriohjaaja 2007

*Olen oppinut kärsivällisyyttä ja uusia pelejä ja leikkejä. Olen myös oppinut jämäkkyyttä. Haluaisin vielä oppia uusia ideoita jää- ja oheisharjoitteluun ja kaikkea yleistä lasten kanssa olemisesta.”* Katriina Kulju, Rauman Lukko, ringeten kesäleiriohjaaja 2007

## 2. LAPSEN EHDOLLILLA TOIMIMINEN

Kaikille lapsille pitää ohjata samanlaiset harjoitukset?  
Ringetekoulun ohjaaja pystyy huomioimaan kaikki lapset yhdellä tunnilla?  
Leikkiminen riittää kaikkien taitojen harjoittamiseen?  
Lapsilla on oikeus suuttua harjoituksissa?  
Ringetekoulun ohjaaja on enemmän lajinopettaja kuin kasvattaja?

### 2.1 Lapsen kasvun huomioiminen

Lapsen kasvussa kannattaa huomioida liikunnallisten taitojen lisäksi lapsen sosiaaliset ja tiedolliset taidot. Lapsen kulloinenkin kehitystaso vaikuttaa siihen, minkälaisia valmiuksia lapsella oppia ja toimia ryhmässä. Kehitystaso tulee ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa. Se vaikuttaa ryhmäkokoon, opeteltaviin asioihin ja miten niitä opetellaan.

Jokainen lapsi kasvaa omaan tahtiinsa. Siitä huolimatta muutamilla ikäkausiin liittyvillä yleisperiaatteilla voidaan kuvata lapsen iän / kehitystason vaikutusta lasten ohjaamiseen. Karkeana jaotteluna tässä voidaan käyttää alle kouluikäiset (5-6v) lapset ja kouluikäiset (6-9v) lapset. Kouluun mennessä lapsen elinpiiri kasvaa huomattavasti aikaisempaan nähden. Lapsi saa uusia kavereita ja aikuissuhteita ja hänelle tulee paljon uutta opittavaa. Lapsi tarvitsee paljon aikaa ja tukea uusien asioiden sulattamiseen. Siksi on hyvä muistaa, että vaikka kouluikäinen ymmärtää jo enemmän asioita ja halukas oppimaan monimutkaisempia asioita, liikunnan on edelleen oltava lapselle leikkiä vastapainona koulun tietopainotteiselle ja tavoitteelliselle toiminnalle.



Lapset rakastavat toimintaa. Käytä ohjeiden antamiseen muutama minuutti ja käynnistä toiminta heti sen jälkeen. Kun leikki tai harjoitus on ollut käynnissä jonkin aikaa, voit pysäyttää toiminnan hetkeksi ja kerrata, tarkentaa tai antaa lisäohjeita. Organisoi toiminta aina niin, että toiminnallista aikaa ja toistoja tulee mahdollisimman paljon, jonottamista ja odottelua mahdollisimman vähän. Lapset eivät jaksakaan keskittyä kuuntelemaan pitkiä ja monimutkaisia selityksiä. Käytä selkeitä sanoja ja lyhyitä lauseita. Ota huomioon lasten sanavarasto ja varmista, että kaikki ymmärsivät käsitteet ja ohjeet. Voit myös opettaa lapsille uusia liikkumiseen liittyviä käsitteitä käymällä niitä lasten kanssa yhdessä läpi esim. nilkka, polvi jne.

Koko tunnin ei tarvitse olla ohjattua toimintaa. On hyvä antaa lapsille myös aikaa vapaasti tehdä haluamiaan asioita. Tällöin ohjaajan tehtävä on seurata sivusta ja huolehtia toiminnan turvallisuudesta. Sopiva ohjattujen harjoitusten kokonaispituus on noin 30–60 min

Mitä nuorempia lapset ovat, sitä pienempi ohjattavan ryhmän koon tulee olla. Siten sinulle jää ohjaajana enemmän aikaa yksilölliseen huomioimiseen. Ohjaajia on hyvä olla jäällä niin paljon, että yhdellä ohjaajalla on kerrallaan noin 5 -10 lasta.

*”Pieni ryhmän koko oli plussaa, koska oli helpompi hallita ryhmää ja oppi lasten nimet nopeasti”  
- Taina Jääskeläinen, ringetteohjaaja*

alle kouluikäiset (5–6 –vuotiaat)

- Lapsen ajatteluun vaikuttavat etupäässä näköhavainnot eli lapsi ei välttämättä kykene ajattelemaan sellaista mitä hän ei näe.
- Lapsi kysyy mielellään Miksi? Aikuinen voi välillä vastata ”Mitä itse arvelet?” ja näin auttaa lasta kehittämään ajattelukykyä.
- Lapsi ymmärtää jo sääntöjä, mutta sääntöjen noudattaminen on sidoksissa ohjaajan valvontaan.
- Rooli- ja mielikuvitusleikit ovat tämänikäisten lempileikkejä ja erilaiset temppu- ja seikkailuradat ovat hauskoja oppimistapahtumia.
- Lapsi puuhaa mielellään yksikseen. Hänellä voi olla pari, mutta käytännössä he toimivat ”yksin yhdessä”.

kouluikäiset (6–9 -vuotiaat)

- Tässä kehitysvaiheessa lapsi kamppailee pätevyyden ja alemmuuden tunteen kanssa. Siksi on tärkeää, että lapsi saa paljon onnistumisen tunteita omassa tekemisessään ja lapsen suoritusta ei verrata muiden suorituksiin. Ohjaajan on pyrittävä tukemaan lapsen pätevyyden ja pystyvyyden tunnetta.
- Lapsi kykenee keskittymään pitemmäksi aikaan tarkkaavaisuutta vaativiin tehtäviin
- Lapsi havainnoi, tutkii ja pohtii asioita mielellään. Ohjaajan tulee tukea lapsen aloitteellisuutta, näin lapsi saa kokemuksen siitä, että hänen toimintansa on tärkeää.
- Lapsi pystyy työskentelemään parin kanssa. Kun lapsi toimii vertaisryhmässä, hän saa kokemuksia siitä millainen ystävä hän on ja miten hän onnistuu muiden joukossa.
- Lapsi huomioi toiset ja kykenee auttamaan heitä.
- Lapsi on tarkka säännöistä ja tietää oikean ja väärän eron.

## 2.2 Lapselle liikunta on leikkiä

Leikki on lapselle mielekästä. Leikin avulla lapsessa kehittyvät monet muutkin kuin liikunnalliset taidot, kuten tunteet, huomiokyky, ajattelu ja muisti. Leikkimällä lapsi tutkii ja hahmottaa omaa kehoaan ja kykyjään. Se on myös sosiaalinen tapahtuma, missä lapsen on yksin ja yhdessä turvallista harjoitella sosiaalisia taitoja sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Koska leikki ei ole ulkoapäin ohjattua, on lapsen sisäinen motivaatio siinä suuressa roolissa.

### Lapsi oppii leikkimällä

Leikki on oppimismenetelmä, lapsi siis oppii leikkimällä. Leikissä lapsi innostuu huomaamattaan harjoittelemaan opetettavia taitoja useita kertoja ja yllättävän pitkään kerrallaan. Taitojen oppimisen kannalta lapsen on välttämätöntä saada paljon suoritustoistoja. Aikaisemmin opittuja taitoja voidaan kerrata leikkimällä. Esimerkiksi leikkimällä hippaa niin, että saa liikkua vain takaperin tai leikkimällä renkaanryöstöhippaa, jolloin ilman rengasta olevat ovat hippoja ja muut renkaallisia ja yrittävät kuljettaen päästä karkuun.

### Leikki tuottaa mielihyvää

Leikkiin ja leikinomaisuuteen kuuluvat rohkeat ja ennakkoluulottomat kokeilut, huumori ja sinnikäs yrittäminen, jännitys, voittaminen ja häviäminen. Leikki synnyttää suuria tunteita ja siksi se tuottaa osallistujille suurta mielihyvää.

### Leikinomaisuus on toiminnan henki

Leikinomaisuus on ohjaajan henki, joka puhaltaa myötätuulta lasten tekemiseen ja ryhmässä vallitsevaan ilmapiiriin. Harjoitukset voivat olla vaativiakin, mutta ne tehdään hymy huulilla yrittämistä kannustaen ja onnistumisen mahdollisuudet huomioiden. Leikkiminen ei tarkoita sitä, että asioita tehdään suunnittelematta ja huolimattomasti. Ohjaajan kannattaa aina silloin tällöin mennä itsekkin leikkiin mukaan. Se tuo leikkiin mukavaa lisäjännitettä.

## Kisailu kasvatuksen välineenä

Lapsia kiinnostavat pienet kisailut ja kilpaileminen. Lasten kisaileminen tuo jännitystä ilmaan ja niissä on läsnä kaikki leikin elementit. Viisas ohjaaja järjestää leikki- ja pelitilanteita siten, että jokainen lapsi kuuluu välillä voittajiin ja välillä häviäjiin. Siten ohjaaja voi lapsen huomaamatta opettaa lasta sietämään pettymyksiä, yrittämään loppuun saakka, unohtamaan menneet ja aloittamaan alusta – uudella innolla. Näin tehdessään ohjaaja käyttää kilpailemista kasvatuksen välineenä. Sopiva määrä kilpailuja opettaa myös vähitellen sietämään painetta ja kohtaamaan uusia jännittäviä tilanteita elämässä.

### 2.3 Huomaa jokainen – anna tilaa erilaisuudelle

Jokaisella lapsella on oma tapa kokea ja tuntea erilaisia asioita. Se on sekä synnynnäistä että ympäristön muokkaamaa. Persoonallisuuteen liittyy mm. se, miten helposti lapsi innostuu uusista asioista, kuinka varautunut tai turvallisuushakuinen lapsi on sekä se, miten ujo tai rohkea lapsi on. Mitä nuorempia lapset ovat, sitä selkeämmin persoonallinen tapa reagoida asioihin näkyy harjoitustilanteissa. Kasvaessaan lapset oppivat tunnistamaan oman persoonallisuuden piirteet ja tulemaan toimeen niiden kanssa.

Rohkea lapsi on usein avoin kaikille ja hän sopeutuu vaihteleviin tilanteisiin ja olosuhteisiin hyvin nopeasti. Nämä ovat niitä lapsia, jotka hakevat aktiivisesti ohjaajan huomiota ja siksi ohjaaja myös antaa heille paljon huomiota ja palautetta. Rohkeat ja ulospäin suuntautuvat lapset saattavat kyllästyä nopeasti. He odottavat ohjaajalta jatkuvasti uusia mielenkiintoisia haasteita.

Ujoa lasta saattaa ahdistaa leikkiminen tuntemattomien lasten kanssa. Ujon lapsen oloa helpottaa usein se, että ohjaaja huolehtii tutuista rutiineista sekä antaa lapselle aikaa tulla mukaan.

Hiljaiset puurtajat tekevät, mitä sanotaan. Usein he ovat hyvin aktiivisia, mutta koska he eivät jatkuvasti tuo esille itseään, ohjaaja saattaa sivuuttaa heidät hyvin nopeasti. Nämä puurtajat kuitenkin tarvitsevat samalla tavalla huomaamista ja palautetta siitä, että kuuluvat ryhmään, kuin rohkeat lapset.

Vaativat lapset löytävät kaikista asioista jotain huomauttamista. He ilmaisevat itseään hyvin äänekkäästi ja kiinnittävät siksi herkästi ohjaajan huomion. Usein heidän saamansa palaute on kurinpitoon liittyvään kommentointia. Jos ohjaajalta saatu palaute on aina kielteistä, lapsen minäkuva alkaa vääristyä hyvin kielteiseksi. Nämäkin lapset osaavat kuitenkin tehdä monia asioita oikein ja hyvin.

*”Olen oppinut, että ryhmässä on paljon erilaisia persoonia, jotka kaikki tulee ottaa huomioon eritavalla. Haluaisin myös oppia ottamaan huomioon paremmin ne ryhmän hiljaisimmat, koska kovaääniset tytöt ovat itse esillä ja heidät on siten helpompi huomioida”*  
Taina Jääskeläinen, Ringetteleirin ohjaaja kesä 2007

Jokaisella lapsella on lisäksi yksilöllinen tapa oppia. Joku oppii katsomalla muiden suorituksia, joku tekemällä ja itse kokeilemalla. Osa pystyy toimimaan helpommin sanallisten ohjeiden perusteella. Siksi ohjaajan kannattaa käyttää opetuksessa silloin tällöin myös kuvia (esim. piirtää jäälle väliaikaisia apuviivoja), loruja tai musiikkia. Useimmat meistä oppivat parhaiten, kun opetuksessa hyödynnetään eri aisteja (näkö-, kuulo-, tunto- ja liikeaisti).

- Millaista palautetta tarvitsevat rohkeat, hiljaiset tai vaativat lapset?
- Entä tuleeko sinun huomioida toiminnassa lasten erilaisuus? Millä tavalla?
- Mieti millaisia tunteita sinussa herättää tietynlainen lapsi?
- Annanko kaikille samat mahdollisuudet? Kuka tunneilla yleensä saa eniten huomiota?

### 3. MONIPUOLINEN LIIKUNTA – HARJOITELTAVAT TAIDOT

#### 3.1 Liikuntataidot



#### 3.1.1 Liikunnallisten perustaitojen kehittyminen

Mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu sitä paremmin hänen liikunnalliset perustaidot kehittyvät. Ne ovat niitä arkisia liikkumisen taitoja, joita lapsi opettelee koko lapsuutensa ajan. Näitä ovat mm. kääntyminen, kieriminen, pyöriminen, kiipeäminen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen ja potkaiseminen. Nämä perustaidot muuntuvat eri ympäristöissä eri lajien perustaidoiksi ja useiden satojen, jopa tuhansien toistojen jälkeen eri lajien huippusuorituksiksi.

Taidon kehittymisen alussa lapsi osaa hahmottaa liikkeen, mutta suoritus on usein hidas ja siinä on mukana koko keho ja kaikki lihakset. Toistojen myötä uusi taito alkaa vähitellen sujua ja lapsi oppii käyttämään suorituksen kannalta tarpeellisia lihaksia ja rentouttamaan ne lihakset, joita siinä ei tarvita. Tällöin lapsen ei tarvitse kiinnittää koko huomiotaan itse liikkumiseen. Silloin yhteiset pelit ja leikit onnistuvat.

Satojen ja tuhansien toistojen kautta suoritus on automatisoitunut eli suorittaminen ei vaadi lapsen jatkuvaa itsensä tarkkailua. Lapsi voi kiinnittää huomiota ympärilleen, hän voi seurata esimerkiksi pelikentällä muiden pelaajien liikkumista ja suhteuttaa oma sijoittuminen muiden liikkumiseen. Tällöin lapsi osaa myös säädellä voimaa ja esimerkiksi suunnata syöttöään.

#### Liiketekijöiden huomioiminen harjoitteissa

Liiketekijöiden huomioiminen harjoitteissa ja leikeissä sekä niiden vaihtelu kuuluvat liikkumisen perustaitojen oppimiseen. Niiden huomioiminen auttaa lasta hahmottamaan omaan kehoaan ja sen suhdetta liikuttavaan tilaan. Liiketekijöitä ovat suunta, tila, voima, aika, taso ja suhde.

Tilan ja oman kehon hahmottamista suhteessa siihen voidaan harjoitella rajaamalla harjoiteltavan alueen kokoa iso tila – pieni tila tai vaihdella tasoa missä liikutaan alhaalla - ylhäällä. Myös eri suuntiin tapahtuvaa liikuntaa tulee harjoitella kuten takaa-ajoja, pakenemisiä ja väistämisiä. (lähellä – kaukana, edessä takana, sivulla, alhaalla, ylhäällä, vieressä välissä)

Voima on lihastyötä. Liikkumista tulee harjoitella eri voimakkuuksia opetellen, pienellä - suurella, kevyesti - raskaasti ja jännittäen – rentouttaen.

Aika on liikkumisen käytetty ajanjakso. Opetusvaiheessa liike on hidas, mutta liikkeen automatisoitumisen myötä lapsi pystyy aistimaan kuhunkin liikkeeseen sopivan ja tarvittavan ajan. Tätä voidaan harjoitella vaihtelemalla liikkumisen nopeutta hitaasti – nopeasti.

### 3.1.2 Ringettetaitojen kehittyminen

Ringeten ja muiden lajien lajitaidot kehittyvät liikunnan perustaidoista. Ringettekoulussa opetellaan ensisijaisesti luistelemaan.

#### Luistelussa opeteltavia taitoja ovat mm:

##### **Luistimen pukeminen**

Varpaiden kohdalta nauhat jätetään vähän löysemmälle. Nilkan seutu kiristetään kunnolla ja varren yläosa jätetään löysemmällä, jotta nilkan on mahdollisuus liikkua luistimessa. Lapsen pitää päästä luistimilla kyykkyyhin. Nilkan seudun nauhoitus pysyy tiukkana, jos ennen varsiosaa tehdään solmu. Nauhoja ei kannata kiertää nilkan ympärille. Nilkan taipumiselle on oltava tilaa, niin että pari sormeaa mahtuu varren yläosasta varren sisään.

##### **Lapsen tukeminen**

Ohjaaja seisoo lapsen vieressä ja ottaa toisella kädellä kiinni lapsen kainalon alta ja toisella kädellä lapsen ranteesta kiinni. Tukeminen pyritään tekemään mahdollisimman kevyesti.

##### **Luisteluun ja luistimiin totuttelu**

- paikalla kyykkyyhin-ylös menemistä
- ”pää-olkapää-polvet-varpaat” -leikki
- kallistelu painonsiirto oikealle ja vasemmalle
- kallistelu sisäterille ja ulkoterille
- kallistelu varpaille ja kantapäille
- jään raapimista luistimella
- sahausta ”hiihtoliike”
- luisteluasento koukistetaan polvia, luistimet piilon (ei näy polvien alta)
- kävelyä eteenpäin kantapäät yhdessä ”ankkakävely”
- kävelyä sivuttain kylki edellä
- yhdellä jalalla seisominen
- paikalla hyppimistä
- kantapäiden vienti yhteen, ukkovarpaiden vienti yhteen
- hernepussin käyttö (kypärän päällä, hernepussin heitto ja poimiminen, kaverin kanssa hernepussi)
- juoksemista
- pyörimistä edestakaisin, pyörimistä kokonaan ympäri

##### **Kaatuminen**

Mennään kyykkyyhin, laitetaan leuka rintaan ja laskeudutaan pepulleen.

##### **Ylösnousu**

Mennään konttausasentoon. Laitetaan kädet ja toinen luistin jäähän. Kohottaudutaan niin, että saadaan toinenkin luistin jäähän. Jaloilla ponnistaen ja käsillä työntäen nouseaan ylös.

### **Etuperin luistelu**

- ankkakävely eteenpäin (V-kirjain)
- 4 askelta ankkakävelyä + liuku
- potkulauta yhdellä jalalla eteenpäin
- potkulauta ringissä leikkivarjolla tai toisista kiinni pitäen
- potkulauta vuorojaloin
- luistelupotku
- makkarat
- slalom (pujottelu)
- puolimakkara samalla jalalla (toinen jalka liukuu)
- puolimakkara vuorojaloin

### **Takaperin luistelu**

- A-kirjain, asento ”vessanpöntöllä, tuolilla”
- kävely taaksepäin
- pepun heiluttelu puolelta toiselle
- makkarat taaksepäin
- puolimakkara
- puolimakkara vuorojaloin
- takaperin liuku (pari antaa vauhtia tai laidasta)

### **Liu’ut**

- kahden jalan liukuja eri tasoissa suoraan
- kahden jalan liuku kaartaan
- kahden jalan liuku, yhtä jalkaa ilmaa nostaen vuorotellen jäädästä
- kyykkyliuku kahdella jalalla
- yhden jalan liukuja
- vaakaliuku, tarjotinliuku
- yhden jalan liuku
- yhden jalan kyykkyliuku
- yhden jalan kaariliut

### **Jarrutukset**

- ½ aura luistin edessä tai luistin takana)
- aura
- poikittain perusjarrutus
- takaperin luistelusta jarrutus

### **Kääntyminen, pyöriminen ja hypyt**

- kahdella jalalla hyppiminen
- yhdellä jalalla hyppiminen
- esteen yli hyppääminen esim. mailan yli
- pyöriminen paikalla

### **Sirklaus etuperin**

- makkarat ympyrässä
- potkulauta yhdellä jalalla ympyrässä
- ristiaskel kävelyä jäällä
- jalan vienti ristiin ympyrässä

### **Sirklaus takaperin**

- makkarat taaksepäin ympyrässä
- puolimakkarat molemmilla jaloilla ympyrässä
- jalan vienti ristiin ympyrässä

### **Ringettetaidot**

- mailankäsittely
- syöttö kämmenpuolelta ja vastaanotto
- renkaan kuljetus
- renkaan suojaaminen
- laukaus jäätä pitkin
- renkaan poisotto
- mailaharhautus
- syöttö rystypuolelta ja vastaanotto
- laukaus rystypuolelta

### **Pelaaminen**

Alle kouluikäiset pystyvät ymmärtämään pelin perusidean, esimerkiksi sen, että pelissä yritetään tehdä maaleja tai kerätä mahdollisimman paljon pisteitä. Keskimäärin 6–8-vuotiaina lapset oppivat ymmärtämään, mitä hyötyä siitä on, että joukkueen pelaajilla on hieman erilaisia tehtäviä: maalivahti, hyökkääjä ja puolustaja. Ohjaaja voi omilla kysymyksillään auttaa lapsen pelikäsityksen kehittymistä: ”Kannattaako kaikkien yrittää tavoitella rengasta samaan aikaan? Miksi ei? Jos Liisalla on nyt rengas, minne sinun kannattaa mennä, että Liisa voisi syöttää sinulle?”

## **3.2 Tiedolliset taidot**

### **Sanat, säännöt ja ajattelukyky**

Lapsi oppii sanoille merkityksiä sitä mukaa kuin hän niitä omassa elämässään kohtaa. Lapsi voi kuulla kehoon, lajiin ja yleensä liikuntaan liittyviä sanoja ensimmäistä kertaa vasta ringettekoulussa. Siksi niitä on hyvä ringettekoulutunneilla harjoitella. Ringetteunneilla harjoitellaan myös leikkien ja lajin sääntöjen ymmärtämistä, muistamista ja noudattamista.

Opeteltavia asioita:

- kehonosat ja kehon eri puolet (reidet, polvet, nilkat, varpaat, vatsa, selkä, kyljet jne.), (etupuoli – takapuoli, vasen puoli– oikea puoli)
- leikkien säännöt, lajisäännöt ja ryhmän toimintasäännöt
- oman ajattelun kehittyminen (päätelykyky ja ongelmanratkaisutaito)

## **3.3 Sosiaaliset taidot**

Sosiaalisia taitoja ovat mm. tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Niitä ovat mm. tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja säätely, luottaminen, uskaltaminen, anteeksi pyytäminen, toisten kuunteleminen ja auttaminen sekä ryhmässä toimiminen.

Lapsi on usein suhteellisen heikko säätelemään omia tunteitaan. Kun lapsella on paha mieli tai hän on onnellinen, hän usein osoittaa sen. Ohjaajan on hyvä antaa lasten ilmaista tunteitaan. Tunteiden ilmaisemista tulee opetella säätelemään vähitellen. Suuttumus, suru ja pelko kuuluvat elämään ovat yhtä hyväksyttäviä tunteita kuin esimerkiksi ilo. Siksi ne pitäisi sallia myös harrastuksen parissa. On hyvä muistaa, että aina ei voi tunteisiin vaikuttaa, mutta

tekemiseen voi. Ohjaajana sinä annat rajat miten vihastumista voi purkaa sopivalla tavalla ketään vahingoittamatta.

5–8-vuotias lapsi opettelee toimimaan ryhmän jäsenenä. Itsekeskeisyys jää vähitellen syrjään, kun lapsi oppii toimimaan yhdessä parin kanssa. Pienryhmän ja joukkueen osana toimiminen harjaannuttaa lapsen yhteistyötaitoja. Peli ja leikkitilanteissa lapsi oppii ymmärtämään, miksi yhteisiä sääntöjä sovitaan ja miksi niitä kannattaa noudattaa. 5–8-vuotiaat lapset pystyvät jo lainaamaan välineitä toisilleen ja odottamaan omaa vuoroa.

Ringettekoulussa voidaan tukea lasta oppimaan mm.

- hyviä tapoja, toisen huomioonottamista, sääntöjen noudattamista
- luottamaan itseensä ja ympärillä oleviin ihmisiin
- tunteiden ilmaisua ja säätelyä
- toimimaan ryhmässä ja auttamaan muita



## 4. HARJOITUSTEN SUUNNITTELU

*”Mielikuvitus on tärkeämpää kuin tieto.”  
- Albert Einstein*

Huolellisella ennakkosuunnittelulla voit varmistaa toiminnan laadun. Pyri suunnittelemaan toiminta siten, että se on lapsen tarpeet huomioivaa, tavoitteellista ja monipuolista. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty!

Tavoitteena on, että ringettekoulussa on mahdollisimman paljon samat ohjaajat koko kauden ajan. Näin luodaan turvallisuuden tunne lapselle sekä jatkuvuus opetuksessa, kun ohjaajat tuntevat lapset ja tietävät mitä on tehty aikaisemmin.

### 4.1 Ringettekoulun kausisuunnitelma

Kausisuunnitelma sisältää koko toimintakauden. Se voidaan tehdä myös erikseen syksylle ja keväälle. Rakenna itsellesi kausisuunnitelma ja tavoitteet. Lasten vanhemmille voi jakaa kausisuunnitelman, jossa näkyvät kaikki kerrat ja milloin on esim. jotain erikoista tapahtumia (esim. kaveripäivä, vanhempienluistelu). Kun vanhemmat pystyvät ennakoimaan eri tapahtumat hyvissä ajoin, se luo luottamuksellista ilmapiiriä myös ohjaajan ja vanhempien välille.

Kausisuunnitelmassa kuvataan mm:

- milloin ja mitä taitoja harjoitellaan
- milloin ja millaisia teemapäiviä pidetään (esim. pikkujoulut, isäjä, äitijä, kaverijä, leikkijä, pelijä)
- milloin toiminnan arviointia tehdään
- milloin ja miten lasten vanhempiin pidetään yhteyttä

#### ***Esimerkki Helsinki Ringeten kausisuunnitelmasta:***

*Helsinki Ringeten syksyn ohjelma kotiin jaettavaksi lapsille ja vanhemmille*

#### ***Ringettekoulun ohjelma syksy 2007***

24.9.        *Aku Ankan alkeet*  
 1.10.        *Röllin temput*  
 8.10.        *Ankkalinnan ihmeet*  
 ...  
 22.10.      *Kaverijä, voit tuoda ystäväsi mukaan*  
 ...  
 10.11.      *Isäinpäivä jä, voit tuoda isän, isoveljen tai jonkun muun sinulle läheisen henkilön mukana*

*Tulethan ajoissa paikalle ringettekouluun ja päälläsi asianmukaiset varusteet. Jäälle ei saa tulla purkka tai karkki suussa.*

**Ringettekoulun ohjelma syksy 2007**

24.9. Aku Ankan alkeet (tutustuminen, ryhmäjako, leikit ja rata)  
 1.10. Röllin temput (ryhmien jako, rata, alkeet)  
 8.10. Ankkalinnan ihmeet (luisteluasento, potku)

...

**Tuntirakenne:**

\* leikki  
 \* ryhmät  
 \* peli / rata  
 \* leikki  
 \* päätös

**Ringettekoulu:**

\* tullaan ½ h ennen paikalle  
 \* sovitaan lopullinen tunnin rakenne  
 \* jäällä keskitytään koko ajan lapsiin, seurustelu jätetään myöhempään  
 \* siivotaan jää ja jaetaan tarrat  
 \* pidetään hauskaa ja opitaan lisää :o)

**Hyvinkäällä ringettetunnit suunnitellaan huolellisesti**

"Syksyllä aloitimme luistelun harjoittelun perusalkeista, erilaisten luistelutekniikoiden, ratojen ja leikkien avulla. Harjoituksissa apuvälineinä käytämme kartiotötsiä, pieniä moniväreikättösiä, tuoleja, mailoja, leikkivarjoja, hyppynaruja ja kaikkea mistä vain hyödyn saa. Jotta harjoituksistamme ei tulisi liian samanlaisia, niin jaoimme harjoitusten suunnitteluvuorot koko kaudeksi ohjaajien kesken siten, että yksi ohjaaja / ohjaajapari suunnittelee viikon harjoitukset kerrallaan. Syys-joulukuussa opeteltavat asiat jaoimme kuukausittaisiin pääteemoihin, joiden ympärille harjoitukset rakennettiin. Esim. syyskuussa etuperin luistelun alkeet ja aurajarrutus ja lokakuussa takaperin luistelu. Kevätkaudella jatkamme näiden asioiden kertaamista viikoittain vaihtuvalla teemalla ja kokeilemme hiukan myös pelaamista."

- Hyvinkää Ringette, ringettekoulu kaudella 2006-2007

**4.2 Ringettekoulun harjoituksen suunnittelu**

Lasten innostuminen tekemisestä ja oppiminen riippuu tunnin sisällöstä ja rakenteesta sekä sen monipuolisuudesta ja ilmapiiristä. Lapset jaksavat keskittyä yhden asian harjoitteluun noin 5-15 minuuttia kerrallaan. Sopivan ringettekoulun harjoituskerran kokonaispituus on 40 - 60 min. Suunnittele harjoitus siten, että toiminta etenee sujuvasti ilman pitkiä odotusaikoja. Rakenna etukäteen suorituspaikkoja niin paljon, että mahdollisimman moni lapsi pääsee liikkumaan samanaikaisesti.

**Tavoite määrää harjoituksen sisällön**

Jokaisella harjoitusosiossa tulee olla selkeä tavoite, mihin harjoituksella pyritään. Yhdessä harjoitteessa kannattaa olla korkeintaan 1-2 tavoitetta. Tavoite voi olla liikunnallinen (esim. kyykkyliuku tai mailan yli hyppy), tiedollinen (esim. säännön oppiminen), sosiaalinen (leikkiä ryhmässä). Kun harjoituksen tavoitteena on jonkin taidon oppiminen, harjoittelun painopisteena tulee olla kyseisen taidon harjaannuttaminen. Muista antaa palautetta tavoitteiden suunnassa. Esim. kun tavoitteena on parin kanssa yhdessä tekeminen, anna palautetta siitä, miten lapsi onnistui siinä.

**Ennen tuokiota:**

- Varaa käytettävät tilat ja välineet etukäteen ja varmista niiden turvallisuus.
- Päätä harjoitettavat taidot ja sisällöt, huomioi ikärakenne.
- Mieti, tarvitaanko eriyttämistä lasten iän tai taitojen mukaan. Huomioi lapset siis yksilöllisesti.
- Suunnittele liikuntatuokion organisointi siten, että odottamista ja jonottamista tulee mahdollisimman vähän. Huolehdi turvallisuudesta. Suunnittele mahdollisimman paljon toistoja, tekemistä ja kokeilemista.
- Vältä harjoitteita, joissa on suuri epäonnistumisen tai jatkuvan häviämisen vaara.

## Ringettekoulun tuntirakenne:

### Selkeä aloitus

Ringettetunnin aloittaminen aina samalla tavalla, sovitussa paikassa ja sovittuna aikana luo turvallisuutta. Rutiinit jäsentävät huomattavasti lapsen ajattelua sekä ajankäyttöä. Pukukopissa tai ringettekoulutunnin alussa on myös hyvä tervehtiä jokaista lasta ja vaihtaa lyhyesti kuulumiset. Innosta lapset harjoituksen aiheeseen kertomalla ja visualisoimalla (esim. aikajana tai mielikuvatarinoilla) mitä tänään tehdään. Kerro myös, miksi kyseistä asiaa harjoitellaan.

### Aluksi vauhdikasta liikuntaa

Alkulämmittelyn aikana on tarkoitus liikkua niin vauhdikkaasti ja niin kauan, että kaikkien lasten lihakset lämpiävät ja että lapset ovat hengästyneitä. Tähän tarkoitukseen soveltuu hyvin leikki. Lapset osaavat paljon leikkejä. Voit kysyä myös heidän toiveitaan. Kun suurin toiminnan riemu on saatu purettua leikkimällä, on lapsien helpompi keskittyä harjoituksen aiheeseen. Leikki tuo myös hymyn huulille.

### Harjoitusosat

Harjoitusosissa kerrataan aikaisemmin opittuja taitoja ja/tai harjoitellaan uusia. Kerro: mitä, miksi ja miten. Muista antaa palautetta harjoituksen tavoitteen suunnassa! Toinen harjoitusosa voisi olla esim. tehtävärata tai peliosio. Harjoitusosiossa voi myös olla lapsen omaehtoista liikkumista. Omaehtoisen liikkumisen aikana ohjaaja mahdollistaa liikkumisen tarjoamalla välineet ja kertomalla alueen missä lapset voivat vapaasti liikkua. Ohjaaja valvoo toiminnan turvallisuutta ja antaa tarvittaessa lapsille vinkkejä ja välineitä. Hyvä harjoitus on sopivan mittainen. Lyhyt ja innostava on mielekkäämpi kuin pitkä ja uuvuttava.

### Leikki ja yhteinen hetki harjoitusten päätteeksi

Ringettetunti on hyvä lopettaa esimerkiksi leikkiin tai kahteen. Lopuksi kerätään lasten kanssa yhdessä ensin välineet ja sitten kokoonnutaan yhteen, kiitetään ja tehdään esim. joku kiva loppujuttu. Samalla ohjaaja voi antaa koko ryhmälle palautetta kuluneesta ringettetunnista ja kertoa seuraavaa kertaa koskevista asioista.

*”Otettiin muuten ringettekoulussa käyttöön mm. se loppuhuuto, mitä ne tekee siellä Helsinki ringetessä - lapset oli ihan intona siitä. Toka kerralla kysyivät heti et on kai meillä tänäänkin se huuto! Taas yllätyin, miten pienet asiat on noille pienille suuria juttuja :-)”*

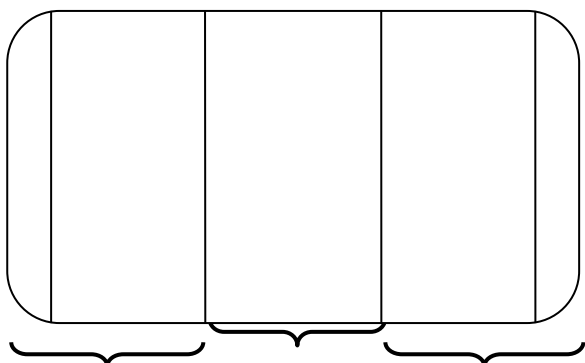
*Samoin se tarrojen jako oli meidän seurassa jo lopetettu, mutta otin sen takaisin ja samalla vähän juttelen sille lapselle ja kyselen palautetta. - Minna Kosonen, Ringette Walapais, ringettekoulun ohjaaja*

#### MUISTILISTA OHJAUSTILANTEeseen

1. Käy läpi tunnin sisältö muiden ohjaajien kanssa.
2. Muista selkeä aloitus, aloita aina kokoamalla lapset lähellesi.
3. Kerro lyhyesti ja täsmällisesti mitä ja miten.
4. Puhu selkeästi ja kuuluvasti, varmista että lapset ymmärtävät ohjeesi.
5. Näytä harjoitteet konkreettisesti, voit myös käyttää kuvia.
6. Muista, että lasten keskittymiskyky on hyvin lyhyt - vähän puhetta, paljon tekemistä
7. Pilko opeteltava osiin ja yhdistä se vasta myöhemmin
8. Muuta suunnitelmia tarpeen mukaan, pidä siis varasuunnitelma aina mielessäsi
9. Varaa aikaa ja kärsivällisyyttä uuden asian oppimiselle
10. Harjoittelua jatketaan niin kauan kuin ohjattavat ovat kiinnostuneita asiasta
11. Kiitä, kannusta, ohjaa ja opasta
12. Kokoa lapset yhteen harjoituksen päättyessä, hyvällä mielellä onnistumiset mielessä kotimatalle

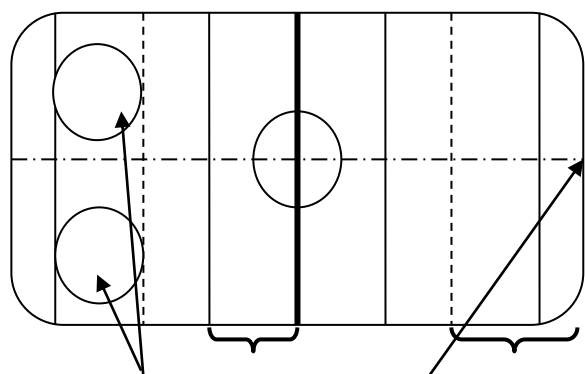
### 4.3. Harjoitusmuotoja

#### Tilankäyttö jäällä



#### Alueen jakaminen kolmeen osaan

- kenttä voidaan jakaa esim. näin kolmelle ryhmälle
- lapset kannattaa jakaa 5-10 hengen ryhmiin
- jokaisessa ryhmässä on hyvä olla 1-2 ohjaajaa

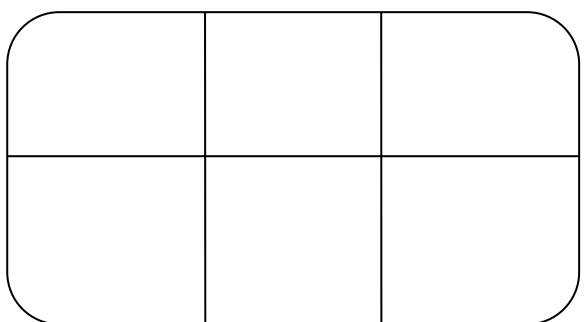


#### Alueen rajaaminen

- alueiden rajaaminen esim. leikkeihin
- saman asian harjoittamista voi vaikeuttaa esim. tilaa pienentämällä

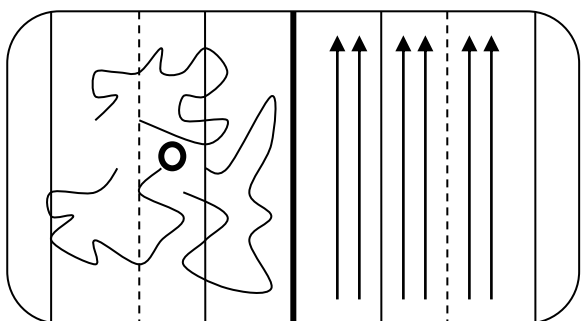
Ympyröiden käyttö

kentän puolittaminen  
pituussuunnassa  
esim. tötteröillä



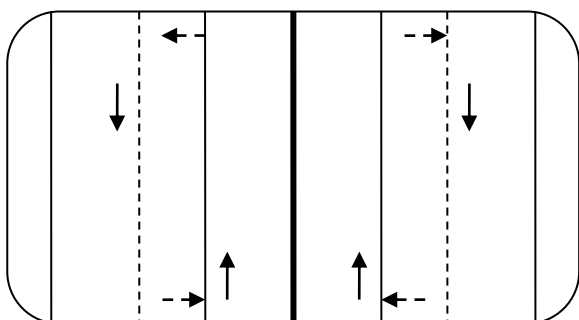
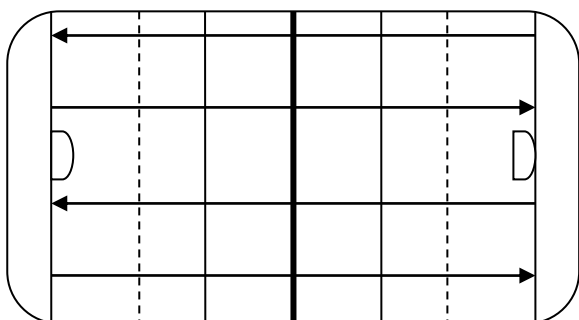
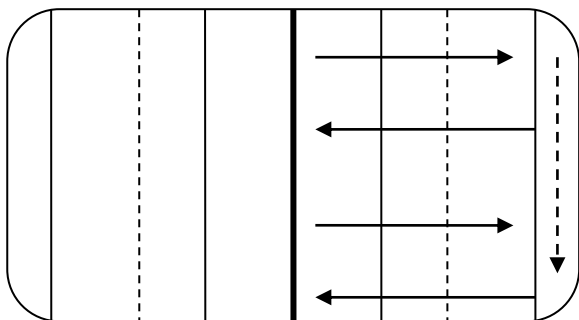
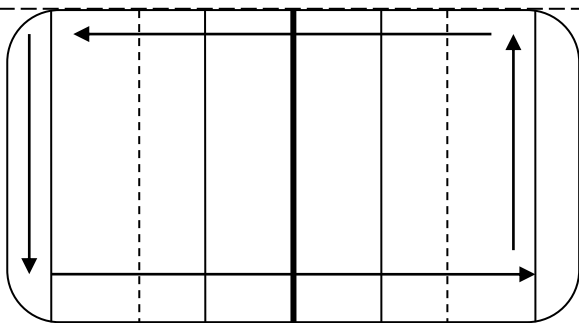
#### Peliä tai harjoittelua kuudella kentällä

- pienpelejä esim. 2-2 tai 3-3 voidaan pelata kuudella kentällä
- pienpelien maalit voi tehdä esim. tötteröistä
- tehtäväpisteitä voidaan tehdä esim. kuudella alueella



#### Lasten liikkuminen jäällä

- Ohjaaja on sijoittuneena alueen keskelle. Lapset kuuntelevat ohjeet keskellä, mutta tekevät harjoituksen omaan tahtiin vapaata tilaa käyttäen ja palaavat ohjaajan pyynnöstä takaisin keskelle.
- Lapset kuuntelevat ohjeet laidalla ja suorittavat harjoitusta edeten toiseen päähän.



### Tehtäväratojen käyttö

\* lapset pitävät erilaisista tehtäväradoista

### Viivojen hyväksikäyttö

Esim. liukujen harjoitteluun

\* viivat apuna, joita pitkin edetään

\* lapset voivat edetä omaan tahtiin mennessä aina toista viivaa pitkin toiseen laitaan ja tullen takaisin toista viivaa pitkin

#### 4.4. Välineet

Välineiden tarkoitus on motivoida lapsia. Lisäksi niiden avulla voidaan auttaa lasta oikeisiin suorituksiin. Varaa välineitä niin paljon, että jokaiselle riittää oma väline. Muista - kaikilla ei tarvitse olla samanlainen väline yhtä aikaa!

Voit hyödyntää esim. seuraavia välineitä:

- leikkivarjo
- merkkikartiot ”tötsät”
- vanteet, hernepusit, huiveja
- erilaiset ja erikokoiset pallot (myös ilmapallo)
- ringetterenkaat, frisbee-kiekkoja, jääkiekkoja
- paksuja naruja

Oheisista linkeistä löydät lasten liikuntavälineitä.

<http://www.piresma.fi/index.shtml>

<http://www.kerkosport.com/tuotteet/>

<http://www.tevella.fi/>

#### 4.5. Teemakerrat

Erilaiset teemakerrat tuovat ringettekouluun mukavaa vaihtelua ja ne lisäävät ryhmään kuulumisen tunnetta. Erillisillä yhteisillä teemakerroilla voit saada myös lasten vanhemmat kiinnostumaan lapsensa harrastuksesta. Teemakertoina voi olla erilaisia kaveri-, vanhempainluistelu ja päättäjäistapahtumia yms. Kaverijäiltä voi saada uusia lapsia mukaan toimintaan. Yhteiset tuokiot vanhempien ja kavereiden kanssa, tuovat normaaliin harjoitteluun iloa ja energiaa. Vanhemmat jäälle yhdessä lasten kanssa esim. pikkujouluna on varmasti kaikkia osapuolia ilahduttava kokemus.

- kaverijää
- vanhempien jää
- pikkujoulut
- naamiaiset
- taitokarnevaalit
- peli- ja leikkijää

**POHDI:** Millaisia teemakertoja ringettekoulussa voisimme järjestää?

#### 4.6. Turvallisuus

Harjoittelun tulee olla turvallista. Ohjaajan tulee pyrkiä ennakoimaan mahdolliset vaaratilanteet esim. organisoimalla ringettekoulutunti niin, että turhilta törmäystilanteilta vältytään.

Ohjaajan on hyvä kysyä vanhemmilta, onko toimintaan osallistuvilla lapsilla joitain sellaisia erityispiirteitä, jotka hänen tulisi osata toiminnassa huomioida. Selvitä miten nämä mahdolliset tuen tarpeet ja sairaudet vaikuttavat lapsen liikkumiseen ja osallistumiseen. Uuden ryhmän aloittaessa tai uuden lapsen tullessa mukaan toimintaan ohjaajan kannattaa havainnoida jokaisen lapsen valmiuksia osallistua toimintaan. Yhteistyö vanhempien kanssa on tärkeää ja hyödyllistä kaikille.

- Tarkista käytettävät välineet
- Selvitä lapselle, miten harjoituksen aikana toimitaan

- Pidä kaikkien lasten vanhempien puhelinnumerot mukanasasi
- Opettele lisäävun pyytäminen: 1) rauhoitu, 2) soita 112, 3) toimi saamiesi ohjeiden mukaan
- Varmista, että vakuutukset (tai lisenssit) ovat kaikilla kunnossa

#### 4.7. Palaute ja toiminnan arviointi

Laadukkaassa toiminnassa palautteen kerääminen ja toiminnan arviointi on tärkeää. Arvioinnissa tulee sopivin aikaväleihin pohtia ringettetuntien harjoittelun onnistumista suhteessa toimintakauden alussa tehtyihin tavoitteisiin. Arvioinnissa on hyvä kiinnittää huomiota muun muassa lasten taitojen edistymiseen, ryhmässä vallitsevaan ilmapiiriin ja lasten osallistumisinnokkuuteen. Ohjaajan kannattaa myös arvioida toiminnan organisointia: esim. toimiiko tiedonvälitys lasten vanhemmille, mitkä asiat toimivat hyvin ja mitä kehitettävää toiminnassa on. Ohjaajien että muiden toimihenkilöiden yhteistyöhön liittyviä asioita on myös hyvä käydä läpi kauden aikana yhteisissä palavereissa. Ohjaajien jatkuva työnohjaus on myös tarpeellista.

*”Me vetäjät pidämme tärkeänä, että voimme kehittyä ja saada palautetta. Aina oppii uutta, joten pyysimme vanhemmilta palautetta syyskaudesta. Teimme vanhemmille palautelapun, jossa kysyimme neljä kysymystä:”*

- Onko harjoituksiin ollut mukava tytön tulla?
- Mikä on ollut hyvää ringettekoulussa?
- Missä olisi parantamisen varaa?
- Muuta asiaa tai kysyttävää?

*”Tammikuussa pidetyssä ohjaajien palaverissa kävimme läpi syyskautta ja mietimme, missä onnistuimme, missä olisi parantamisen varaa kevättä ajatellen. Palautelaput antoivat hyvin viitettä siihen, mitä meidän pitäisi vielä ohjaajina kehittää. Kaikkia parannettavaa ei välttämättä pysty toteuttamaan nyt keväällä, mutta ensi kautta ajatellen palautteen saanti oli erittäin tärkeää.”*

- Hyvinkää Ringette, ringettekoulu kaudella 2006-2007

**POHDI:** Miten usein ohjaajien kanssa järjestetään yhteisiä palaverieja ja miten lapsilta ja vanhemmilta kerätään palautetta toiminnasta?

## 5. RYHMÄN HALLINTA

*Kumppanuudesta*

*Ei mikään jännittävä tunnu paljon miltään kun sitä ei voi jakaa kenenkään kanssa. Kavereiden kanssa on paljon Miellyttävämpää. - Nalle Puh*

### 5.1 Säännöt ja rajat

Ryhmänhallintaa parantavat yhteisesti sovitut säännöt, rutiinit ja niiden noudattaminen. Rajat ovat välittämistä ja ne luovat turvallisuutta. Jokaisessa ryhmässä on oltava säännöt yhteistyön mahdollistamiseksi. Säännöt on hyvä luoda osittain yhdessä lasten kanssa ja perustella selvästi, miksi tietyt asiat tehdään tietyllä tavalla. Ohjaajan tulee tehdä lapsille selväksi myös sääntöjen rikkomisen seuraamukset ja pysyä niissä johdonmukaisesti ja tasapuolisesti.

Sääntökeskusteluissa lasten kanssa on hyvä pohtia, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että jokainen voi tuntea kuuluvansa ryhmään ja että hänellä on siinä myös hyvä ja turvallinen olla. Yhteisten pohdintojen myötä säännöille tulee perustelut. Yhdessä sovitut säännöt sitouttavat lasta niiden noudattamiseen ja hyvän puolesta toimimiseen.

Jokainen ryhmä keskustelee omat säännöt. Hyvään ja toiset huomioonottavaan käytökseen kuuluu mm. ajoissa paikalle saapuminen, asianmukainen pukeutuminen, omista varusteista huolehtiminen, tervehtiminen, kohtelias puhetapa ja toisten kuuntelu. Säännöillä on merkitystä toivotun käyttäytymisen ohjaamisessa reiluun urheiluhenkkeen.

Sääntöjä tulee olla mahdollisimman vähän, vain sen verran, kuin yhteistoiminnan kannalta on välttämätöntä. Vastuu sääntöjen noudattamisessa on aina ohjaajalla! Uskalla siis puuttua! Mahdolliset seuraukset sääntöjen rikkomisesta opettavat lapselle mikä on oikein ja mikä väärin.

### **Esimerkki yhdessä tehdyistä säännöistä**

1. Kuuntelemme ohjaajia ja toisiamme
2. Kuuntelemme ohjeita paikalla pysyen
3. Olemme kaikkien kavereita
4. Puhumme nätisti
5. Huolehdimme omista ja yhteisistä tavaroistamme
6. Kannustamme toisiamme
7. Olemme ajoissa paikalla

## **5.2 Ryhmän muodostuminen ja tutustuminen**

### **Ringettekoulun ensimmäiset kerrat ulkona**

*”Halusimme tällä kaudella ringettekoulun aloituksen melko pian koulujen alkamisen jälkeen, haasteena tiesimme olevan jääajat – saisimmeko niitä jo näin varhaisessa vaiheessa? Pelasimme varman päälle ja ratkaisimme ongelman siten, että sovimme kaksi ensimmäistä kertaa ”kuivaharjoitteluksi” ulkona, jolloin voimme kaikki tutustua paremmin toisiimme – niin ohjaajat, vanhemmat ja tytöt – ilman suojarusteita. Teimme yhdessä hauskoja juttuja ja samalla kävimme tutustumassa jäähalliin ensimmäistä jääkerta varten. Ensimmäisellä kerralla mukana oli 23 tyttöä – ja kaikilla oli hauskaa. Kaikille mukana olleille tytöille lähetimme suloisen siilikortin, jossa kerroimme heille miten mukavaa oli, että he tulivat mukaan ringettekouluun.” - EKS Ringette, ringettekoulu kaudella 2006-2007*

Uutta ryhmää muodostaessa, tutustuminen ohjaajiin ja muihin lapsiin on todella tärkeää. Ringettekoulun alkukerroilla kannattaa panostaa tutustumisen. Ohjaajat ja lapset voivat opetella muistamaan toistensa nimet esim. leikkien avulla. Jo ensimmäisellä kerralla ryhmä alkaa ryhmäytyä. Ryhmä on alussa erittäin riippuvainen ohjaajasta. Alussa luodaan aina yhteiset pelisäännöt ohjaajan johdolla. Lasten kannalta on parasta, että hänellä on samat tutut ohjaajat läpi koko ringettekoulukauden. Ensimmäisillä kerroilla on myös hyvä muodostaa käsitys lasten taidoista. Lapsia voidaan jakaa tarvittaessa taitojen perusteella eri ryhmiin.

Kun ryhmän jäsenet alkavat tulla tutuiksi, lapset alkavat kokeilla ryhmän ja ohjaajan rajoja. Tämä vaihe on ryhmän tulevan toiminnan kannalta tärkeä. Tässä vaiheessa ohjaajalla on todella suuri vastuu siitä, jatkuuko ryhmän toiminta turvallisena.

Ryhmään kuulumisen voi myös vahvistaa lapsen itsetuntoa ja itseluottamusta. Johonkin ryhmään kuulumisen on aina lapselle usein todella tärkeä asia. Ryhmässä tuntuva turvallisuuden tunnetta ei voi olla koskaan painottamatta liikaa. Ryhmän toiminnassa saavutettu turvallisuus näkyy silloin parhaiten, kun ryhmän ujoin ja hiljaisin lapsi uskaltaa arvioida avoimesti ryhmän toimintaa.



Ohjaaja voi edesauttaa lapsen ryhmään kuulumisen tunnetta seuraavilla tavoilla:

- kutsu ohjattavia aina etunimellä
- huomioi jotakin erityistä jokaisessa lapsessa sopivissa tilanteissa. (Upea syöttö, Miia!, Kivasti laitettut letit, Taina! jne..)
- tutustuta lapset toisiinsa
- rakenna yhteiset pelisäännöt
- suunnittele lasten kanssa kautta yhdessä
- ota ryhmäkuvia ja jaa niitä lapsille
- esitele toimintaa myös vanhemmille
- ryhmällä on yhteinen maskotti mukana harjoituksissa

*"Halaushippa on erinomainen tutustumisleikki ringettekoulun ensimmäisille kerroille."*

*kts. "111 Hauskaa leikkiä ja kisaa" –vihkonen (Suomen Ringetteiliitto)*

*"Meillä ensimmäisellä kerroilla aloitetaan ringettekoulun tunti jäällä olemalla piirissä lasten kanssa.*

*Jokainen lapsi ja ohjaaja vuorollaan antaa renkaan eteenpäin piirissä seuraavalle ja kertoo nimensä."*

*- Satu Myllymäki, BLD-Ringette, Ringettekoulu*

### 5.3 Ryhmiin jako harjoituksissa

Lasten näkökulmasta pareihin, ryhmiin ja joukkueisiin jakaminen on erittäin tärkeä asia. Lapsi tekee tulkintoja sellaistakin asioista, joita aikuinen ei keksisi ajatella. Jakaessaan lapsia ryhmiin ohjaajan tulee huolehtia siitä, ettei yhdellekään lapselle tule sellaista tunnetta, että hän jää viimeiseksi siksi, että on huono tai että kukaan ei halua häntä omalle puolelle tai parikseen. Huutojakoa ei saa käyttää!

Ohjaaja luo turvallisen ilmapiirin ja lieventää jännitystä kantamalla vastuun jaosta. Ohjaajan tulee kasvattaa ryhmäänsä siihen, että kaikki lapset hyväksyvät parikseen tai ryhmäänsä kenet tahansa. Ohjaajan tulee siis tietoisesti vaihdella ryhmien koostumuksia ja esimerkiksi pelata eri pelejä erilaisissa kokoonpanoissa. Vaihtelee tietoisesti ryhmiin jakamisen perusteita.

Käytä esimerkiksi näitä vaihtoehtoja:

- jako kahteen, kolmeen jne.
- ryhmä sattumanvaraisesti keskeltä kahtia
- vaatteiden väri (esim. samanväriset housut)
- hiusten väri, silmien väri, pituusjärjestys
- arvotaan jokaiselle eläinhahmo
- mailan tai harjoituspaidan värin perusteella
- nimen alkukirjan
- syntymäkuukausi, alkuvuodesta, loppuvuodesta
- taitotason mukaan
- arpomalla esim. pussista joku juttu
- ohjaaja päättää
- peliliivien käyttö
- otetaan ensin parit ja parit jaetaan eri ryhmiin
- kolme päätä yhteen, viisi kyynärpäätä, 2 polvea, 3 peppua, 4 mahaa

## 6 Tehtävä

Suunnittele yksi ringettekoulun harjoituskerta:

Aihe / teema: \_\_\_\_\_

Opetus: \_\_\_\_\_

Lapsia jäällä: \_\_\_\_\_

Ohjaajia jäällä: \_\_\_\_\_

Tuntirakenne:

1.

2.

3.

4.

5.

Mitä välineitä tarvitaan?

- 
- 
- 
- 

Muuta:

## **Oppaassa käytetyt lähteet:**

Autio Tuire & Kaski Satu. 2005.

Ohjaamisen taito: Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita

Haapanen Ursula. Hockey Carneval: Opettajan materiaali. Suomen Jääkiekkoliitto

Lilja Katri & Miettinen Anneli. 2006.

Ohjaajan Opas: Hirveen kivaa!, Suomen Suunnistusliitto

Nykänen Hannele. 1996.

Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Nuori Suomi 1996

Ohjaamisen Opas, Nuoren Suomen Suunnittelun liikuntaa nettisivut

Pulli Elina. 2001.

Opi liikkuen, liiku leikkien: Liikuntaa esiopetukseen. Tammi

Renate Zimmer. 2002.

Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK-kirjat.

Sosiaali- ja terveysministeriön opas 2005:17.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

## **Lasten ja nuorten liikunnan eettiset linjaukset**

### **Unelma hyvästä urheilusta**

Urheilu on lapsen ja nuoren oma juttu.

Lapselle ja nuorelle urheilu on leikkiä.

Lapselle ja nuorelle urheilu on arvokas osa kasvua.

Urheilu ottaa huomioon lapsen ja nuoren tarpeet.

### **Urheileminen antaa mahdollisuuden**

Urheileminen edistää henkistä hyvinvointia.

Urheileminen edistää tunteiden käsittelytaitoja.

Urheileminen edistää itsetuntoa.

Urheileminen edistää sosiaalisia taitoja.

Urheileminen edistää kykyä ottaa vastuuta.

Urheileminen edistää fyysistä hyvinvointia.

Urheileminen edistää fyysistä terveyttä.

Urheileminen edistää liikkumisen taitoja monipuolisesti.

Urheileminen innostaa elinikäiseen liikuntaan.

## LIITE

### Vinkkejä palautteen antamiseen:

#### KERRO HYVISTÄ OMINAISUUKSISTA

Ohjaajana voit ottaa ohjenuoraksi arvostavien palautteiden antamisen. Kerro heille usein, että he ovat nopeita, rohkeita, hyviä puolustamaan, tunnollisia, reiluja, luotettavia..

#### ÄLÄ KERRO HUONOUEDESTA

Kielteisten asioiden ja luonteenpiirteisiin viittaamisen voit jättää pois ohjaajan roolistasi, sillä esim. nyt huonoilta tuntuvat luonteenpiirteet voidaan nähdä kuitenkin tulevaisuudessa kehityskelpoisina kykyinä. Eri ihmiset määrittelevät luonteenpiirteet eri tavoin, esim. rauhattomuus voidaan nähdä toisessa tilanteessa aktiivisuutena, ”pomoilu” vahvuutena, kiukuttelu kykyinä puolustaa itseään ja lyhytjännitteisyys spontaanina luovuutena. ”Kauneus on aina katsojan silmissä”!

#### KEHU MYÖS AIKOMUKSISTA

”Minä näin, että meinaisit syöttää!”. Myönteistä muutosta saadaan lapsessa aikaan kehumalla asioita, jotka eivät ihan toteutuneet mutta lapsella oli selkeästi ajatus asiasta. Myönteinen kehuminen lisää itseluottamusta ja seuraavalla kerralla lapsi ehkä uskaltaa tehdä sen. Usein ponnistelusta ja yrityksestä palkitseminen on tehokkaampaa kuin suorituksesta palkitseminen.

#### PUHU VOIMAVAROISTA

Osaat, pystyt, kykenet ja uskallat, ovat sanoja, jotka kertovat taidoista ja rohkeudesta. Käytä niitä ohjaustilanteissa paljon. ”Sinä voit.. Sinun kannattaisi..” ovat ehdotuksia joissa on tarjolla valinnan vapaus. Anna siis lapsille mahdollisuus tehdä itse ratkaisuja. Rohkaise heitä omatoimisuuteen.

#### OLE REHELLINEN

Palautteen antamisessa on peruslähtökohtana välittää lapselle viesti: Sinä olet ihan hyvä ihmisenä, vaikka tekemisissäsi saattaakin olla vielä hieman korjaamista. Esim. huonosti sujuneen harjoituksen lopussa voi kielteisen palautteen yhteyteen liittää myönteistä ” Se viimeinen syöttösi oli tosi hyvä, vaikka muuten tänään ei ehkä mennyt ihan parhaalla mahdollisella tavalla”. Lapsille on turha valehdella, he kyllä tietävät milloin harjoitus ei mennyt oikealla tavalla.

#### TUNNISTA OMA TURHAUTUMINEN

Älä koskaan käytä sanontoja, jotka viittaavat henkilökohtaiseen huonouteen, jotka yleistävät tai väittävät virhettä pysyväksi tai mahdottomaksi korjata. Pyydä välittömästi anteeksi, jos satut lipsauttamaan esim. ”miten sinä et koskaan onnistu tuossa..” Kerro, että sinulla on huono päivä ja et tarkoittanut sitä mitä sanoit. Toistuvalla vähättelyllä on murskaava ja pitkäaikainen vaikutus lapsen elämässä.

#### KERRO EPÄONNISTUMISTEN OLEVAN POIKKEUKSIA

Lapsen liikunnan ilon ja itsetunnon kannalta on huomattavasti tehokkaampaa pyrkiä kertomaan hänen epäonnistumisten olevan hetkellisiä ja ohimeneviä, johtuvan jostain muusta kuin hänestä itsestään. Esim. ” Se torjuminen ei onnistunut ihan parhaalla mahdollisella tavalla, koska se vastustajan isokokoinen hyökkääjä taisi peittää näkyvyytesi kokonaan. Kunhan vähän kasvat, niin onnistut paremmin niissä tilanteissa.”

#### KÄSKE HARVOIN

”Sinun on pakko harjoitella liukua tai muuten et koskaan opi” on lause joka ei tee harjoittelusta mukavaa, paljon paremmalta kuulostaa ” Jos haluat kehittyä tuossa, niin sinun kannattaa vain harjoitella sitä kovasti, kyllä sinä sen opit!”

#### VIHASTU VIELÄ HARVEMMIN

Ohjaajana sinulla on oikeus vihastua esimerkiksi, kun joku kohtelee joukkuetoveriaan väärin, valehtelee tai riitelee niin että vaarantaa koko yhteishengen. Tällaisessa tilanteessa on paikallaan olla tiukkasanaainen, kahden kesken. Tee selväksi että kyseinen käytös ei ole hyväksyttävää ja sen on loputtava. ”Miltä ajattelisit itsestäsi tuntuvan, jos joku kohtelisi sinua sanoin?”

#### VETOA TUNTEISIIN

Selitä lapselle omia tunteitasi. Jos esimerkiksi joku katoaa harjoituksissa jonnekin eikä saavu kokoontumispaikkaan sovitusti, niin kerro heille huolestumisestasi ”Voitteko kuvitella kuinka paljon minä pelkäsin teidän takianne? Olen luvannut vanhemmillenne pitää teistä huolta!

Lähde: Hannele Nykänen (1996) Lapsikeskeinen liikunta ja urheilu