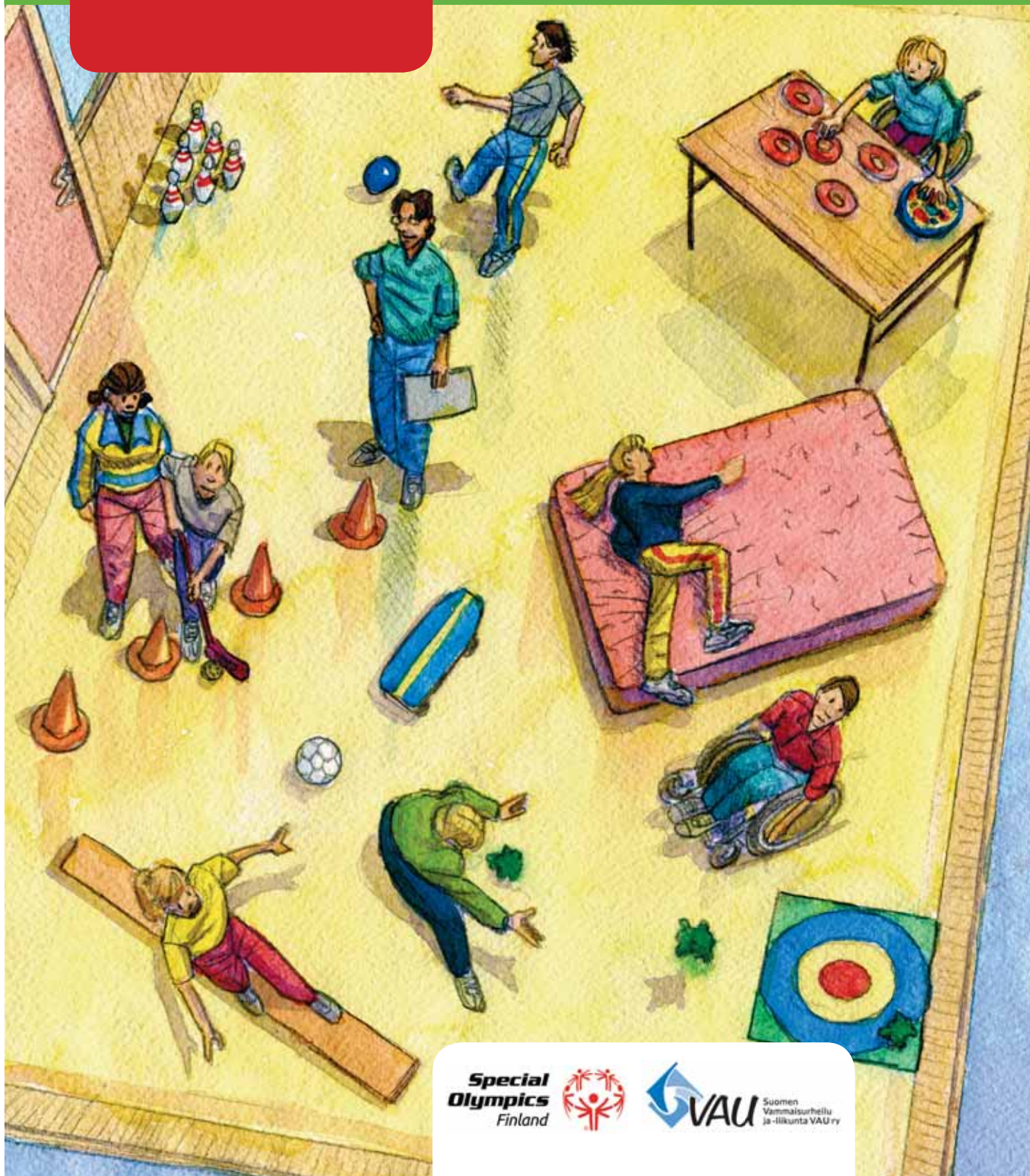


MOTO asemat



Special
Olympics
Finland



VAU Suomen
Vammaisurheilu
ja -liikunta VAA ry

Sisältö

Motoilemaan!	3
Motoristen taitojen harjoittelu	4
Rakentaminen ja ohjaaminen	5
Alkulämmittely ja loppuleikki	7
Motoasemat-korttien sisältö	12
– irtileikattavat opasteet	15
Välineet	27

Motoasemat-opas

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry / Special Olympics Finland 2013

Työryhmä

Aija Saari (toim), Monica Avellán, Teemu Lakkasuo, Mirva Lappalainen, Kirsi Mäyrä, Sanna Puustinen, Antti Rusi, Elina Sagne-Ollikainen ja Tuomas Törrönen

Kiitokset

Piritta Asunta, Kaisu Laasonen, Susa Miettunen, Virpi Remahl, Tiina Siivonen ja Nita Tolvanen

Kuvitus Arto Nyyssönen

Taitto Heini Kauppinen

Paino Suomen Uusiokuori Oy 2013

ISBN 978-952-67633-1-6

Motoilemaan!

Motoasemat-opas on suunniteltu toimintakyvyltään erilaisille liikkujille.

Motoasemien tehtävänä on kannustaa liikkumaan asettamalla sopivia haasteita ja tarjoamalla onnistumisen elämyksiä. Motoasemat-opas sisältää kuvauksen ja ohjeet alkulämmittelyyn, kuuden erilaisen liikunnallisen harjoitteluaseman sekä loppuleikin toteuttamiseen ja ohjaamiseen. Motoasemat-tehtäväkorteista löytyy ohjeet tehtävien helpottamiseen, vaikeuttamiseen, soveltamiseen ja eriyttämiseen. Oppaan lopusta löytyy välinelista ja ideoita tee-se-itse -välineiden tekemiseksi. Motoasemat-opas ja -tehtäväkortit on toteutettu myös ruotsiksi.

Motoasemien alkuperä on Special Olympics -liikkeessä, jossa siitä käytetään nimeä Motor Activity Training Program (MATP). Special Olympics -liikkeessä MATP on tarkoitettu sellaisille vaikeasti kehitysvammaisille liikkujille, jotka eivät pääse Special Olympics

-kisoihin. Motoasemat-työryhmä halusi pitää mukana kaikki liikkujat vauvasta vaariin toimintakyvystä riippumatta. Muokkasimme MATP:sta suomalaisittain nimen Motoasemat (ruotsiksi Motostationer). Special Olympics -kielessä käytetyn sport-sanan sijaan käytämme asema-sanaa, esimerkiksi tasapainoasema. Vastaavasti Special Olympics -liikkeessä puhutaan urheilijoista (athlete), mutta Motoasemilla puhumme mieluummin liikkujista. MATP:n ja Motoasemien tavoitteet ovat silti hyvin samankaltaiset. Harjoittelun tavoite on pyrkiä liikkujan omaan parhaaseen, ilman vertailua muihin. Harjoittelu ja toistot vievät kohti Special Olympics -lajeissa ja -kisoissa vaadittavia taitoja.

*Pidä homma yksinkertaisena.
Muista kannustaa. Säilytä liikunnan ilo ja hauskuus!*

Moto-
asemat

Motoristen taitojen harjoittelu

Motoriset taidot voidaan jakaa liikkumis-, tasapaino- ja käsittelytaitoihin

sekä vaativuuden mukaan perus- ja lajitaitoihin. Perustaitoja ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, kieriminen, hyppääminen, heittäminen ja potkaiseminen. Taitojen oppiminen mahdollistaa ihmisen

liikkumisen ja toiminnan.

Monimutkaisemmat tehtävät edellyttävät useamman eri liikeosan samanaikaista tai peräkkäistä yhdistämistä (esimerkiksi vauhdinottaminen ja hyppääminen, käsien ja jalkojen samanaikaiset liikkeet).

Eri liikuntamuodot edellyttävät monimutkaisten taitojen osaamista. Kaikissa liikuntalajeissa tarvitaan perustaitojen osaamista ja niiden lisäksi kullekin lajille tyypillisten lajitaitojen osaamista.

Motoasemilla harjoitellaan perustaitoja, jotka ovat kaikkien lajitaitojen perustana. Harjoiteltavia tehtäviä ovat esimerkiksi potkaiseminen, heittäminen, tasapainotehtävät ja pujotteluradat.

Motoasemat-harjoittelusta voi edetä lajitaitojen harjoitteluun, esimerkiksi jalkapalloon ja voimisteluun.

Häiriö missä tahansa motorisen suorituksen vaiheessa havainnoinnista palautteen saamiseen vaikeuttaa suoriutumista ja haittaa oppimista. Ohjaajan on tärkeää pyrkiä selvittämään, mistä kiikastaa, jos suoritus ei onnistu. Taidon oppiminen edellyttää paljon toistoja ja pitkäaikaista harjoittelua. Muistijälkien ja liikemallien syntyminen on hidasta. Ohjaajan selkeät ohjeet sekä kannustava ja tarkka palaute tukevat oppimista. Liikkumisen ilo, kannustus yrittämään ja kokemus onnistumisesta vahvistavat harjoittelumotivaatiota.

Onnistumisen elämys silloinkin, kun suoritus ei ole täydellinen, vahvistaa itsetuntoa ja lisää motivaatiota.

Lisäoppia voi hakea SDM-koulutuksista (VAU:n Sherborne-koulutukset www.vammaisurheilu.fi) tai psykomotoriikka-koulutuksista (www.psykomotoriikka.fi).

Motoriset taidot

Rakentaminen ja ohjaaminen

Näin luet kortteja

Kortin kuvapuolelta löytyy tehtävän nimi, tehtävä ja havainnollistava kuva tehtävästä. Kortin voi teipata seinään tai lattiaan tehtävän kohdalle.

Kortin kääntöpuolella kuvataan tehtävä, kerrotaan aseman rakentamiseen tarvittavat välineet ja ohjataan aseman rakentamisessa. Välineitä voi soveltaa eri tilanteiden ja välineiden riittävyden mukaan. Kääntöpuolelta löytyy myös ohjeet tehtäväradan rakentamiseen, neuvoja ohjaamiseen ja vinkkejä tehtävän soveltamiseen ja eriyttämiseen sekä helpottamiseen ja vaikeuttamiseen.

Kuntopiirin tapaan

Motoasemat-kokonaisuus toimii kuntopiiri-ajatuksella. Alkulämmittelyineen ja loppuleikkeineen koko ohjelman läpikäymiseen kannattaa varata aikaa noin tunti. Liikkujat kiertävät pisteestä toiseen myötöpäivään (kellon suuntaan). Rakentaja voi päättää itse asemien järjestyksestä. Yhdelle asemalle mahtuu noin 2–5 liikkujaa kerrallaan. Liikkujien toimintakyvystä riippuen ryhmä

viipyy yhdellä asemalla noin 5–10 minuuttia. Jos ryhmässä on runsaasti tukea tarvitsevia, vähennä asemia tai varaa enemmän aikaa. Jonottamisen vähentämiseksi voi rakentaa samasta asemasta kaksi rinnakkaista tehtäväpistettä.

Jäsennä tila korttien avulla

Käytä asemien merkitsemisessä korttien lisäksi numeroita, kartioita, lippuja tai ilmapalloja. Isommassa tapahtumissa ohjaajilla voi olla esimerkiksi huomioliivit, jotta he ovat helpommin tunnistettavissa. Motoasemat voi varustaa myös esimerkiksi Special Olympics -lipuilla.

Motoasema-alueiden rajat tulee merkitä selkeästi (sijoita asemat esimerkiksi seinän viereen, käytä apuna merkkikartioita). Olisi hyvä, ettei samassa tilassa ole esimerkiksi muuta melua, jolloin liikkujat saavat keskittyä omaan suoritukseen ja kuuloaistin käyttö on mahdollista.

Kisatapahtuma

Motoasemat voi toteuttaa kisatapahtumana, jolloin tunnelmaa nostamaan voi ottaa alkumarssin, suorituskortteja ja palkintojen jaon.

Tarkoituksena on kilpailla itsensä kanssa, ei toisia vastaan.

Motoasemat voi pisteyttää esimerkiksi siten, että jokaisesta motoasemasta voi saada maksimissaan kolme pistettä. Motoasema-tehtävän loppuun saattaminen (kunkin omalla tasolla, esimerkiksi kieriminen maaliin) on kolme pistettä. Osallistumisesta ja yrittämisestä saa yhden pisteen.

Motoasemat erityisliikuntapäivien yhteydessä

Motoasemat voi liittää esimerkiksi erityisliikuntapäivien yhteyteen sisälle tai ulos. Asemat sopivat kaiken ikäisille, lapsista vanhuksiin. Motoasemia voi helpottaa tai vaikeuttaa jokaiselle sopivaksi.

Liikunnan teemaviikko

Motoasemat-teemalla voi toteuttaa liikunnan teemaviikon esimerkiksi toimintakeskuksissa. Päivittäin käydään läpi yksi tai kaksi Motoasemaa. Tämä on helppo tapa tuoda taukoliikuntaa työpäivän lomaan.

Huomioi turvallisuus

Selkeä suunnittelu on osa turvallisuutta. Jokaisella asemalla tulee olla selkeästi merkitty oma tila. Toiminnan suunta ei saa mennä ristiin. Esimerkiksi pallon potkaisu- ja pujotteluasemat tulee asettaa siten, ettei potkaistu pallo voi lentää pujottelijan radalle. Jos toimit ulkotiloissa, ota huomioon kulkuväylät, autotiet ja muut esteet. Sovella Motoasemien tehtävät jokaiselle sopivaksi. Selvitä etukäteen osallistujien taustoja (toimintakyky, sairauskohtauksien mahdollisuus) ja ota ne huomioon aktiviteeteissa.

Jos kyse on tapahtumasta, johon osallistujat tulevat muualta, selvitä onko osallistujilla vakuutus vai liikkuvatko he omalla vastuulla. Tarvittaessa ota tapahtumalle vakuutus. Tee turvallisuussuunnitelma.

Alkulämmittely ja loppuleikki

Alkulämmittelyn tarkoitus on valmistella keho liikuntasuorituksiin ja tutustua käytettävissä olevaan tilaan ja muihin liikkujiin. Tässä oppaassa alkulämmittelyn teemana on siivouspäivä. Alkulämmittely voi olla esimerkiksi hippa, tuolijumppa tai Kapteeni käskee -leikki. Alkulämmittelyn lopuksi osallistujille kerrotaan, mitä seuraavaksi tehdään, mitä Motoasemat ovat ja kuinka tilassa liikutaan.

Loppuleikin tarkoitus on koota liikkujat yhteen, rauhoittaa ja rentouttaa liikkujat. Tässä oppaassa ohjataan jäähdyttelemään jättikuutiolla tai leikkivarjolla.

Loppuleikki voi myös olla esimerkiksi pallohierontaa, kehontunnistusleikki tai rentouttava mielikuviutusmatka.

Loppuleikin voi toteuttaa myös siivouspäivä-teemalla ilman välineitä mielikuvia hyödyntäen.

- Kasvojen, hiusten ja kainaloiden pesu.
- Saunassa vihtominen.
- Hampaiden pesu ja rauhoittuminen.

Loppuleikin jälkeen liikkujilta voi kysyä, mistä pisteestä he pitivät, mikä oli helppoa ja mikä vaikeaa.



Villakoirat vilisee:
heitä huivia ja ota koppi!



Pyyhi pölyt ja pese lattia:
käytä huivia "pesurättinä"
eri tasoissa, myös jaloin.

Alkulämmittely

Ohjeet

Kerää ryhmä ympärillesi piiriksi.
Anna osallistujille huivit. Kerro
siivouspäivän tarinaa samalla kun
näytät lämmittelyliikkeet. Toista
"siivousliikkeet" 3–5 kertaa.



Pyykit koneessa:
laita huivit kiertämään myötä-
päivää piirissä liikkujalta toiselle.



Pyykit narulle:
ravistele pyykit,
ojenna ne ylös narulle.

Välineet

- sifonkihuivit
(tai kertakäyttöenäliinat)
- ilmapallot

Sovella ja eriytä

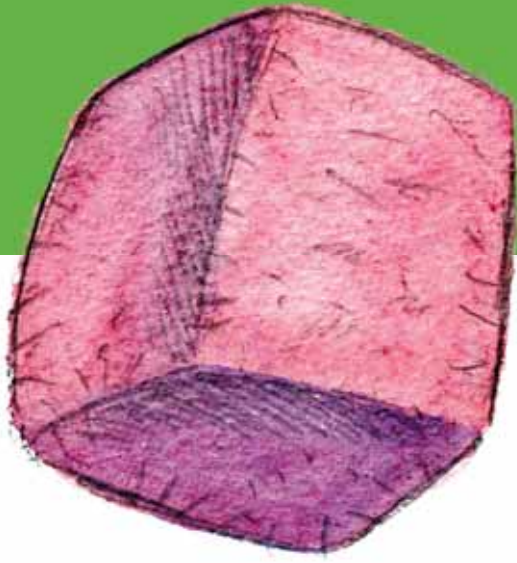
- Tee liikkeet tuolilla tai lattialla istuen.
- Solmi huivi ranteeseen.
- Käytä virikkeenä musiikkia tai laululeikkejä.

Helpota

- Sijoita liikkujan ulottuville useita huiveja ja ilmapalloja, joita hän voi heitellä ilmaan ja ottaa kiinni.
- Ripusta kattoon (tai esimerkiksi lentopalloverkkoon) esineitä roikkumaan, joihin liikkujat yrittävät osua.

Vaikeuta

- Ota pari ja asettukaa vastakkain. Kopittele parisi kanssa kummallakin huivilla samanaikaisesti.



Jättikuutio

Loppuleikki

Jättikuutio

Käytä jättikuutiota vain korkeassa tilassa sisällä tai tyyneellä ilmalla ulkona. Täytä se hiustenkuivaajan avulla ja sulje vetoketju. Huom! Tarvitset pistorasian, joka on samassa tilassa missä kuutiota käytetään, koska täytettynä kuutio ei mahdu ovesta.

- Pidetään yhdessä kuutio ilmassa.
- Kukin leikkijä yrittää vuorollaan sijoittua laskeutuvan kuution alle.
- Pelataan lentopalloa: välissä voi olla piirretty viiva, voimistelupenkki tai sulkapalloverkko.



Leikkivarjo

Leikkivarjo

Leikkijät asettuvat varjon ympärille ja ottavat reunalenkeistä kiinni.

- Nostetaan leikkivarjoa yhdessä ylös ja alas. Yksi tai useampi leikkijä menee vuorollaan laskeutuvan leikkivarjon alle.
- Puolet leikkijöistä menee varjon alle kuuntelemaan ”myrskyä”, joka syntyy, kun toinen puoli ravistelee varjoa.
- Leikkivarjosta kiinnipitäjät voivat vaihtaa paikkaa kaksi kerrallaan ohjaajan käskystä esimerkiksi ”seuraavaksi ne, jotka pitävät kiinni keltaisesta vaihtavat paikkaa”.
- Lopuksi yritetään saada pallo kiertämään kokonaisia kierroksia nousevan ja laskevan varjon reunaa myöten.



Motoasemat-korttien sisältö

Tasapainoilu

Tehtävänä on liikkua penkkiä tai narua, tai vaihtoehtoisesti maahan merkittyä viivaa tai rataa pitkin. Tavoitteena on dynaamisen tasapainon harjaannuttaminen.

Välineet

- Penkki ja narua
- Kumiset merkit tai kohoteipit penkin päätyjen merkitsemiseen
- Hernepusseja
- Kartioita tai keiloja pyörätuoliradan merkitsemiseen
- Tasapainotyyny

Rakentaminen

- Sijoita tasapainoradat (penkki, naru, viiva tai noin 60 senttiä leveä rata lattialla) rinnakkain. Jätä ratojen väliin tilaa.
- Asenna kumiset merkit tai kohoteipit penkin päätyihin.
- Mittaa lattialle sijoittuva rata pyörätuolilla/kävelytelineen avulla kuljettavaksi.

Sovella ja eriytä

- Tarjoa tasapainoilijalle käsi tueksi ja ohjaa sanallisesti.
- Sijoita tasapainotyyny liikkujan istuimelle.

Helpota

- Tasapainoile lattialla viivaa pitkin / kädet sivuille ojennettuna tai ohjaajan avustuksella.

Vaikeuta

- Tasapainoile hernepussi pään päällä / kädet selän takana / silmät suljettuina tai varpailla seisten.
- Kävele penkki takaperin.
- Käännä voimistelupenkki väärinpäin.
- Laita penkin päälle pieniä esteitä tai esine johon ei saa koskea.

Pujottelu

Tehtävänä on pujotella kartioiden välistä kävellen, juosten tai kelaten. Tavoitteena on harjoittaa tasapainoa, ketteryyttä ja välineen käsittelytaitoa.

Välineet

- Korkeat merkkikartiot
- Jalkapallo, ilmapallo, sähkömaila ja -palo, lusikka ja pingispallo
- Vatsalauta

Rakentaminen

- Sijoita 5 merkkikartiota tasaisin välein noin viiden metrin pituiselle matkalle.
- Voit myös rakentaa kaksi rinnakaista ja toisistaan hieman poikkeavaa rataa.

Sovella ja eriytä

- Radan voi kulkea myös pyörätuolilla, vatsalaudalla ja kävelytelineellä tai liikkuja voi pujotella radan esimerkiksi terapiapalloa työntäen.
- Radan voi myös suorittaa takaperin kävellen/kelaten/vatsalaudalla.
- Teippaa lattiaan kohoteippi auttamaan näkövammaisen liikkujan suunnan ja tilan hahmottamista.

Helpota

- Avustaja tai opas kulkee liikkujan mukana liikkujaa ohjaten.
- Merkkikartiot voi asettaa väljemmin.

Vaikeuta

- Liiku takaperin tai hernepussi pään päällä.
- Anna liikkujalle mukaan väline (jalkapallo, ilmapallo tai sähkömaila ja pallo/lusikka + pingispallo).





Kieriminen

Tehtävänä on opetella kierimistä selinmakuulta vatsalleen ja vatsalta selinmakuulle. Tavoitteena on harjoitella kehonhallintaa ja vartalonkiertoa.

Välineet

- Voimistelumattoa
- Kiilapatja

Rakentaminen

- Rakenna voimistelumatosta kaksi rinnakkaista kierähdyspaikkaa; tasainen ja loiva alamäki.

Sovella ja eriytä

- Liikkuja voi tehdä myös kuperkeikan.
- Liikkuja voi keinua/kierähtää avustajan sylissä.
- Avustaja voi ohjata kierähtämään selinmakuulta päinmakuulle ja takaisin.
- Liikkuja voi pyörähtää pystysakselin ympäri istuen pyörätuolissa tai lattialla.

Helpota

- Kierähdä vain kerran.
- Kierähdä loivaan alamäkeen.

Vaikeuta

- Ojenna kädet vartalon jatkoksi.
- Kieri siten etteivät kädet tai jalat osu mattoon. Tässä voi käyttää apuvälineenä esimerkiksi hernepussia käsien ja jalkojen välissä ("älä päästä hernepussia putoamaan").

Esineiden järjestely

Tehtävänä on järjestää esineet astioihin tai kippoihin joko esineen värin tai koon mukaan. Tavoitteena on parantaa ja ylläpitää hienomotoriikkaa sekä oppia hahmottamaan samanlainen ja erilainen.

Välineet

- Vihreä, sininen, punainen ja keltainen merkkaukartiio
- Vihreä, sininen, punainen ja keltainen hernepussi, pehmosammakko, pallo ja keila, yksi jokaista väriä
- Pöytä tai taso
- Ämpäri tai rengas, jossa esineet ovat valmiina järjestettäväksi

Rakentaminen

- Sijoita matalalle pöydälle neljä eriväristä merkkaukartiota ylösalaisin "kipoksi". Aseta viereiseen koriin tai renkaan sisään kartioiden värejä vastaavat erikokoiset esineet.
- Tarkista, että myös pyörätuolilla mahtuu pöydän äärelle.

Sovella ja eriytä

- Tehtävän voi rakentaa myös lattiatasolle, jolloin kippoina voivat olla ämpärit, pesuvadit tai vanteet.
- Käytä erimuotoisia ja -kokoisia esineitä (järjestely muodon, ei värin mukaan).

Helpota

- Käytä koosh-palloja ja esineitä, joihin on helpompi tarttua.
- Järjestä esineet vapaasti eri astioihin.

Vaikeuta

- Aseta pöydälle ylimääräinen, väärän värinen astia tai kippo "hämäyskipoksi".
- Käytä oikeaa ja vasenta kättä järjestelyyn.
- Järjestä esineitä koon perusteella.



Hernepussin heittäminen

Tehtävänä on heittää kolme hernepussia mahdollisimman lähelle maalia. Tavoitteena on harjoitella voiman säätelyä, silmä–käsi-koordinaatiota, heittotarkkuutta ja tekniikkaa.

Välineet

- Tarkkuusmatto/maalialue tai teippiä (ämpäreitä/koreja) maalialueen tekoon
- Hernepusseja
- Tennis- tai bocciapallot
- Vieritysramppi
- Ämpäri tai vanne

Rakentaminen

- Sijoita tarkkuusmatto 3 metrin etäisyydelle heittopaikasta.
- Merkitse heittopaikka.
- Sijoita heittovälineet ämpäriin tai vanteen sisälle heittoviivan tuntumaan.

Sovella ja eriytä

- Käytä tennis-/bocciapalloja, vieritysramppia ja/tai avustajaa.
- Pallon voi vierittää, potkaista tai heittää ylä- tai alakautta.
- Vaikeavammainen liikkuja voi myös käydä pudottamassa heittovälineensä mahdollisimman keskelle maalia.
- Avustaja voi ohjata äänellä (koputtamalla, puhumalla) liikkujaa heittämään oikeaan kohtaan.

Helpota

- Siirry lähemmäksi maalia.

Vaikeuta

- Heitä kauempaa.
- Heitä huonommalla kädellä.



Pallon potkaisu

Tehtävänä on harjoitella jalkapallon potkaisemista. Maalina ovat keilat. Keilat pyritään kaatamaan palloa potkaisemalla. Tavoitteena on kehittää silmä–jalka-koordinaatiota, voiman- ja suunnanhallintaa sekä pallon käsittelytaitoa.

Välineet

- Jalkapallo
- Keilasetti
- Muita erikokoisia palloja
- Vieritysramppi
- Teippiä keilojen paikan merkitsemiseksi

Rakentaminen

- Sijoita keilat kolmion muotoon kolmion kärki liikkujan päin.
- Merkitse keilojen paikat teipin palalla.
- Merkitse potkaisupaikka noin 3 metrin etäisyydelle.

Sovella ja eriytä

- Käytä isompaa palloa.
- Käytä heikompaa jalkaa.
- Potkaisun sijaan voi vierittää jättipalloa, käyttää mailaa tai vieritysramppia pallon käsittelyssä.
- Asettamalla keilojen taakse avustaja voi ohjata äänellä oikeaan suuntaan.
- Käytä ääntä pitäviä palloja.

Helpota

- Siirry lähemmäksi keiloja.
- Käytä isompaa palloa.

Vaikeuta

- Siirry kauemmaksi keiloista.
- Käytä heikompaa jalkaa / potkaise kovempaa.
- Potkaise vauhdista.

Leikkaa motoasema-opastekortit irti. Suojaa ne muovikuorella tai laminoimalla. Teippaa kuva aseman kohdalle seinälle tai lattialle.



Tasapainoilu

Kävele penkin päästä päähän.



Tasapainoilu

Tehtävänä on liikkua penkkiä tai narua, tai vaihtoehtoisesti maahan merkittyä viivaa tai rataa pitkin. Tavoitteena on dynaamisen tasapainon harjaannuttaminen.

Välineet

- Penkki ja narua
- Kumiset merkit tai kohoteipit penkin päätyjen merkitsemiseen
- Hernepusseja
- Kartioita tai keiloja pyörätuoliradan merkitsemiseen
- Tasapainotyyny

Rakentaminen

- Sijoita tasapainoradat (penkki, naru, viiva tai noin 60 senttiä leveä rata lattialla) rinnakkain. Jätä ratojen väliin tilaa.
- Asenna kumiset merkit tai kohoteipit penkin päätyihin.
- Mittaa lattialle sijoittuva rata pyörätuolilla/kävelytelineen avulla kuljettavaksi.

Sovella ja eriytä

- Tarjoa tasapainoilijalle käsi tueksi ja ohjaa sanallisesti.
- Sijoita tasapainotyyny liikkujan istuimelle.

Helpota

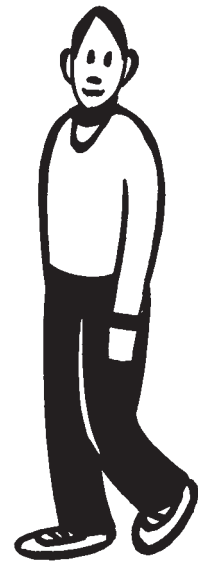
- Tasapainoile lattialla viivaa pitkin / kädet sivuille ojennettuna tai ohjaajan avustuksella.

Vaikeuta

- Tasapainoile hernepussi pään päällä / kädet selän takana / silmät suljettuina tai varpailla seisten.
- Kävele penkki takaperin.
- Käännä voimistelupenkki väärinpäin.
- Laita penkin päälle pieniä esteitä tai esine johon ei saa koskea.

Pujottelu

Pujottele
merkitty rata
osumatta
kartioihin.



Special
Olympics
Finland



Pujottelu

Tehtävänä on pujotella kartioiden välistä kävellen, juosten tai kelaten. Tavoitteena on harjoittaa tasapainoa, ketteryyttä ja välineen käsittelytaitoa.

Välineet

- Korkeat merkkikartiot
- Jalkapallo, ilmapallo, sählymaila ja -pallo, lusikka ja pingispallo
- Vatsalauta

Rakentaminen

- Sijoita 5 merkkikartiota tasaisin välein noin viiden metrin pituiselle matkalle.
- Voit myös rakentaa kaksi rinnakkaista ja toisistaan hieman poikkeavaa rataa.

Sovella ja eriytä

- Radan voi kulkea myös pyörätuolilla, vatsalaudalla ja kävelytelineellä tai liikkuja voi pujotella radan esimerkiksi terapiapalloa työntäen.
- Radan voi myös suorittaa takaperin kävellen/kelaten/vatsalaudalla.
- Teippaa lattiaan kohoteippi auttamaan näkövammaisen liikkujan suunnan ja tilan hahmottamista.

Helpota

- Avustaja tai opas kulkee liikkujan mukana liikkujaa ohjaten.
- Merkkikartiot voi asettaa väljemmin.

Vaikeuta

- Liiku takaperin tai hernepusi pään päällä.
- Anna liikkujalle mukaan väline (jalkapallo, ilmapallo tai sählymaila ja pallo/lusikka + pingispallo).



Kieriminen

Kierähdä selinmakuulta vatsalleen,
jatka kierimistä.

Kieriminen

Tehtävänä on opetella kierimistä selinmakuulta vatsalleen ja vatsalta selinmakuulle. Tavoitteena on harjoitella kehonhallintaa ja vartalonkiertoa.

Välineet

- Voimistelumattoja
- Kiilapatja

Rakentaminen

- Rakenna voimistelumatosta kaksi rinnakkaista kierähdyspaikkaa; tasainen ja loiva alamäki.

Sovella ja eriytä

- Liikkuja voi tehdä myös kuperkeikan.
- Liikkuja voi keinoa/kierähtää avustajan sylissä.
- Avustaja voi ohjata kierähtämään selinmakuulta päinmakuulle ja takaisin.
- Liikkuja voi pyörähtää pystysakselin ympäri istuen pyörätuolissa tai lattialla.

Helpota

- Kierähdä vain kerran.
- Kierähdä loivaan alamäkeen.

Vaikeuta

- Ojenna kädet vartalon jatkoksi. Kieri siten etteivät kädet tai jalat osu mattoon. Tässä voi käyttää apuvälineenä esimerkiksi hernepussia käsien ja jalkojen välissä ("älä päästä hernepussia putoamaan").



Esineiden järjestely

Järjestä esineet astiaan
värin mukaan.

Esineiden järjestely

Tehtävänä on järjestää esineet astioihin tai kippoihin joko esineen värin tai koon mukaan. Tavoitteena on parantaa ja ylläpitää hienomotoriikkaa sekä oppia hahmottamaan samanlainen ja erilainen.

Välineet

- Vihreä, sininen, punainen ja keltainen merkkaukartiio
- Vihreä, sininen, punainen ja keltainen hernepussi, pehmosammakko, pallo ja keila, yksi jokaista väriä
- Pöytä tai taso
- Ämpäri tai rengas, jossa esineet ovat valmiina järjestettäväksi

Rakentaminen

- Sijoita matalalle pöydälle neljä eriväristä merkkaukartiota ylösalaisin ”kipoksi”. Aseta viereiseen koriin tai renkaan sisään kartioiden värejä vastaavat erikokoiset esineet.
- Tarkista, että myös pyörätuolilla mahtuu pöydän äärelle.

Sovella ja eriytä

- Tehtävän voi rakentaa myös lattiatasolle, jolloin kippoina voivat olla ämpärit, pesuvadit tai vanteet.
- Käytä erimuotoisia ja -kokoisia esineitä (järjestely muodon, ei värin mukaan).

Helpota

- Käytä koosh-palloja ja esineitä, joihin on helpompi tarttua.
- Järjestä esineet vapaasti eri astioihin.

Vaikeuta

- Aseta pöydälle ylimääräinen, väärän värinen astia tai kippo ”hämäskipoksi”.
- Käytä oikeaa ja vasenta kättä järjestelyyn.
- Järjestä esineitä koon perusteella.



Herne pussin heittäminen

Heitä herne pussit
mahdollisimman lähelle maalia.

Herne pussin heittäminen

Tehtävänä on heittää kolme herne pussia mahdollisimman lähelle maalia. Tavoitteena on harjoitella voiman säätelyä, silmä-käsi-koordinaatiota, heittotarkkuutta ja tekniikkaa.

Välineet

- Tarkkuusmatto/maalialue tai teippiä (ämpäreitä/koreja) maalialueen tekoon
- Herne pusseja
- Tennis- tai bocciapallot
- Vieritysramppi
- Ämpäri tai vanne

Rakentaminen

- Sijoita tarkkuusmatto 3 metrin etäisyydelle heittopaikasta.
- Merkitse heittopaikka.
- Sijoita heittovälineet ämpäriin tai vanteen sisälle heittoviivan tuntumaan.

Sovella ja eriytä

- Käytä tennis-/bocciapalloja, vieritysramppia ja/tai avustajaa.
- Pallon voi vierittää, potkaista tai heittää ylä- tai alakautta.
- Vaikeavammainen liikkuja voi myös käydä pudottamassa heittovälineensä mahdollisimman keskelle maalia.
- Avustaja voi ohjata äänellä (koputtamalla, puhumalla) liikkujaa heittämään oikeaan kohtaan.

Helpota

- Siirry lähemmäksi maalia.

Vaikeuta

- Heitä kauempaa.
- Heitä huonommalla kädellä.



Pallon potkaisu

Potkaise keilat kumoon jalkapallolla.

Pallon potkaisu

Tehtävänä on harjoitella jalkapallon potkaisemista. Maalina ovat keilat. Keilat pyritään kaatamaan palloa potkaisemalla. Tavoitteena on kehittää silmä-jalka-koordinaatiota, voiman- ja suunnanhallintaa sekä pallon käsittelytaitoa.

Välineet

- Jalkapallo
- Keilasetti
- Muita erikokoisia palloja
- Vieritysramppi
- Teippiä keilojen paikan merkitsemiseksi

Rakentaminen

- Sijoita keilat kolmion muotoon kolmion kärki liikkujaan päin.
- Merkitse keilojen paikat teipin palalla.
- Merkitse potkaisupaikka noin 3 metrin etäisyydelle.

Sovella ja eriytä

- Käytä isompaa palloa.
- Käytä heikompaa jalkaa.
- Potkaisun sijaan voi vierittää jättipalloa, käyttää mailaa tai vieritysramppeja pallon käsittelyssä.
- Asettumalla keilojen taakse avustaja voi ohjata äänellä oikeaan suuntaan.
- Käytä ääntä pitäviä palloja.

Helpota

- Siirry lähemmäksi keiloja.
- Käytä isompaa palloa.

Vaikeuta

- Siirry kauemmaksi keiloista.
- Käytä heikompaa jalkaa / potkaise kovempaa.
- Potkaise vauhdista.

Välineet

A. Perusvälineet

- Eri väriset merkkaukset noin 40 kpl
- Kartiot 5 kpl
- Tyyny tai tasapainotyyny
- Jalkapallo, erikokoisia palloja
- Keilat 3–5 kpl
- Hernepussit 4 kpl
- Tennispalloja 3–5 kpl
- Huivit liikkujien määrän mukaan
- Liikunta- tai hyppynaru
- Teippiä ja narua (tarkista, että teippiä saa käyttää lattiamerkintöihin)
- Liikuntavanne
- Jättikuutio ja hiustenkuivaaja tai värikäs leikkivarjo
- Kumiset merkit tai kohoteippiä (=teippi, jonka alle asetetaan narua)
- Tarkkuusmatto tai ämpäri
- Voimistelumatto
- Voimistelupenkki

B. Sovellettaessa hyödylliset välineet

- Ilmapallot
- Koosh-pallo
- Terapiapallo
- Boccia pallosetti
- Sammakkohernepussit
- Sählymaila ja -pallo
- Vieritysramppi
- Vatsalauta
- Tasapainotyyny
- Koroke voimistelumatton alle tai kiilapatja

C. Tee-se-itse -välinevinkit

- **Huivit:** Kevyet kangaspalat, nenäliinat, servetit.
- **Penkki:** Teippaa maalarinteipillä tasapainoilurata lattialle. Näkövammaisia varten voi teipin alle laittaa narun helpottamaan tuntoaistin käyttöä.
- **Kartiot ja keilat:** Muovipullot, joiden pohjalle laitetaan vettä tai hiekkaa. Esineiden järjestelyssä myös eriväriset muovikulhot tai mukit.
- **Sählymaila:** Pitkävartinen rikkaharja tai siivouslasta.
- **Voimistelumatto:** Matto tai paksu makuualusta. Ulkona pehmeällä nurmikolla voi kieriä sellaisenaan.
- **Kiilapatja:** Aseta mattojen alle koroke tai tyyny.
- **Hernepussit:** Makaroneilla täytetyt eriväriset sukat, jotka vastaavat muovikulhojen/mukien/kartioiden värejä. Heittotehtävissä myös rypistetyt sanomalehtipallot (teippaa maalarinteipillä tiiviiksi palloksi tai solmi lehtipallo pussiin), pesusienet ja pehmoeläimet sekä ulkotiloissa kävyt ja kivet.
- **Esineiden järjestelyssä** hernepussien tilalla myös: Hedelmät (esim. vihreitä/punaisia omenoita, banaaneita ja appelsiineja voi käyttää, jos värillisiä esineitä ei löydy), lasten lelut sekä napit, kolikot, helmet (voi järjestää esimerkiksi suuruus-pienuusjärjestykseen tai lajitella värien mukaan).
- **Tarkkuusmatto:** Piirrä teipillä maahan eri pistealueita tai käytä ämpäreitä/koreja, joihin voi tähdätä.
- **Vieritysramppi:** Sahaa paksu pahviputkilo kahtia (kysy rakennustarvike- ja mattoliikkeistä). Sopiva pituus on noin reilu metri.
- **Leikkivarjo:** Rastasverkko, puutarharharso tai lakana.

Special Olympics -motoasemat (MATP)

Special Olympics on kehitysvammaisten urheilua organisoiva kansainvälinen liike. Kansainvälinen kattojärjestö on Special Olympics International. Suomessa toimintaa organisoii Special Olympics Finland, joka on osa Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n toimintaa. Special Olympics -liikkeen tavoite on avata matalan kynnyksen polkuja liikunnan harrastamiseen etenkin kehitysvammaisille liikkujille.

Kansainvälisten Special Olympics -sääntöjen mukaan kaikki kahdeksan vuotta täyttäneet kehitysvammaiset urheilijat voivat osallistua Special Olympics -kisoihin. Urheilijan mahdollinen liikuntarajoite tai -vamma ei rajoita osallistumista. Special Olympics tarjoaa kehitysvammaisille liikkujille mahdollisuuden harjoitella, kehittyä ja urheilla ystävien kanssa. Special Olympics -urheilijalla ei tarvitse olla virallista diagnoosia. Special Olympics -peruskirjan mukaan henkilöt, joilla on kehitysvamma, kognitiivinen viive tai kehitysvamman kaltainen kehitys- tai oppimishäiriö voivat osallistua Special Olympics -toimintaan. Special Olympics -kisojen piiriin eivät kuitenkaan kuulu henkilöt, joiden toiminnallinen häiriö tai vaikeus perustuu ainoastaan liikuntavammaan, henkiseen sairauteen tai määriteltyyn oppimishäiriöön.

Special
Olympics

Special Olympics -liikkeessä Motor Activity Training Program (MATP) on tarkoitettu sellaisille vaikeasti kehitysvammaisille liikkujille, jotka eivät pääse Special Olympics -kisoihin. MATP:n sijaan puhumme suomalaisittain motoasemista. Motoasemat soveltuvat kaikille liikkujille. Tämä Motoasemat-opas sisältää alkulämmittelyn ja loppuleikin lisäksi ohjeet kuuden erilaisen liikunnallisen harjoitteluaseman rakentamiseen ja ohjaamiseen. Motoasemat-tehtäväkorteista löytyy ohjeet tehtävien helpottamiseen, vaikeuttamiseen, soveltamiseen ja eriyttämiseen. Oppaan lopusta löytyy välineistä ja ideoita tee-se-itse -välineiden tekemiseksi. Motoasema-opas ja -tehtäväkortit ovat saatavilla myös ruotsiksi.



Yhteistyössä

