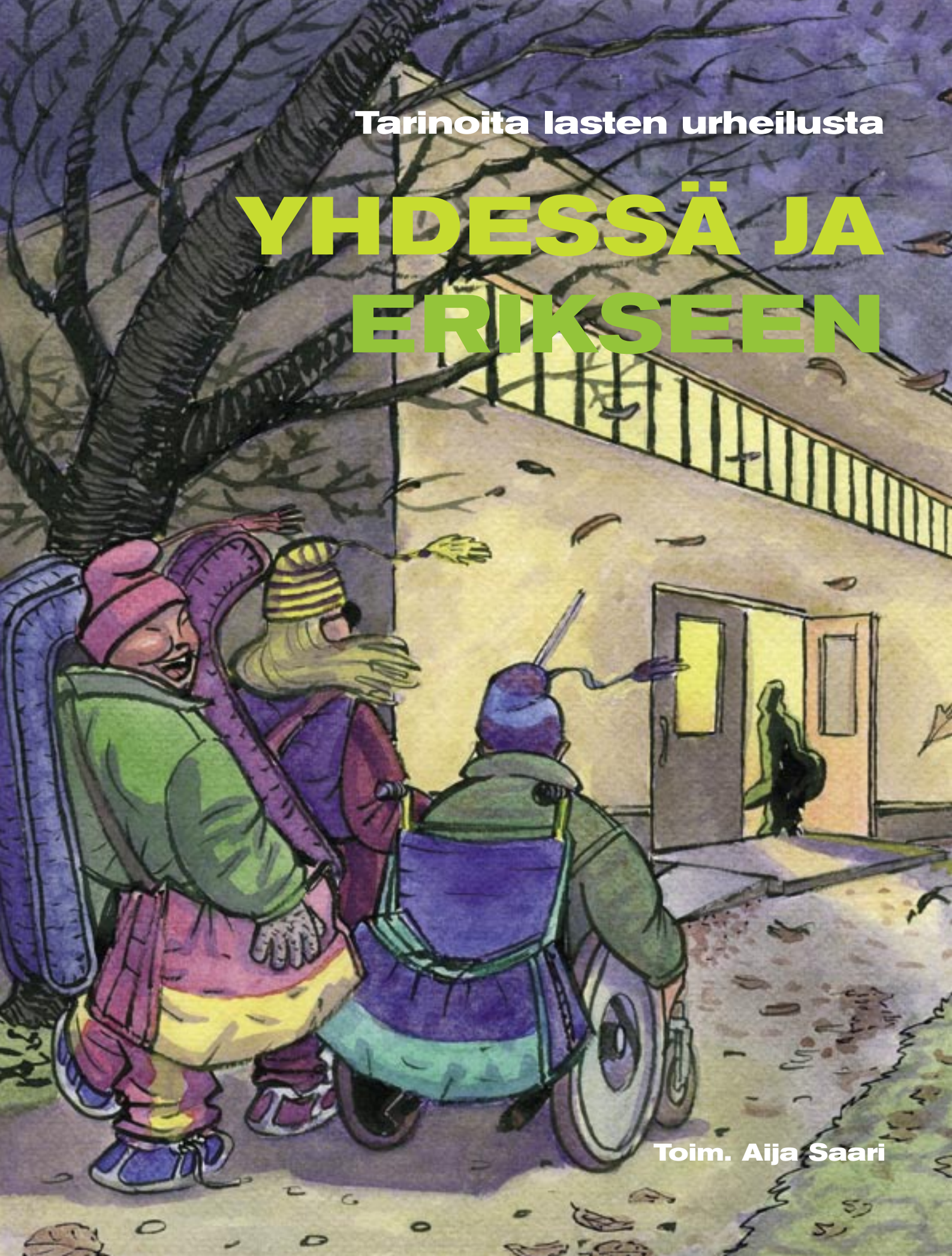


Tarinoita lasten urheilusta

# YHDESSÄ JA ERIKSEEN



Toim. Aija Saari

Toimittaja Aija Saari  
Ulkoasu Heini Kauppinen  
Kuvat Arto Nyssönen  
Paino Frenckellin kirjapaino Espoo  
ISBN 951-98491-8-1

Julkaisija  
Liikuntaa Kaikille Lapsille -hanke  
Suomen Invalidien Urheiluliitto  
Kumpulantie 1 A, 00520 Helsinki  
[www.liikuntakaikillelapsille.info](http://www.liikuntakaikillelapsille.info)  
[www.siu.fi](http://www.siu.fi)

**Tarinoita lasten urheilusta**

# **YHDESSÄ JA ERIKSEEN**

**Toim. Aija Saari**



## LUKIJALLE

Tähän oppaaseen on kerätty tarinoita lasten liikunnasta kerhoissa, seuroissa, leireillä ja kisoissa kahden viime vuoden ajalta. Mukana on kertomuksia urheiluseurojen ja vammaisurheilujärjestöjen erityisryhmistä ja kaikille avoimista ryhmistä. Tarinat esittelevät hyviksi havaittuja käytäntöjä, joissa on liikutettu vammaisia ja erityistukea tarvitsevia lapsia omissa ryhmissään tai yli perinteisten rajojen. Esittelemällä toimivia malleja ja hyviä ideoita pyrimme avaamaan ovia uusille harrastajille urheiluseuroissa ja liikuntaryhmissä.

Yhdessä ja erikseen -opas on Nuoren Suomen tuella toteutetun eettisen kehitystyön (2003–2005) raportti. Vammaisurheilujärjestöjen eettisen kehitystyön tärkeimpänä tavoitteena oli käynnistää lasten urheilussa keskustelu inklusiosta eli yhteisen lasten liikunnan avaamisesta kaikkien ulottuville. Vammaisurheilujärjestöt tekivät Liikuntaa Kaikille Lapsille -hankkeen puitteissa yhteistyötä kahdeksan perinteisen liikuntajärjestön kanssa. Tavoitteena oli löytää keinoja, joilla lajin toimintaympäristö ja -tavat eivät sulkisi ketään pois yhteisestä harrastamisesta.

Toisena tavoitteena oli uuden toiminnan käynnistäminen vammaisurheilun sisällä. Vammaisurheilun tarjonta ei aina riitä tai ei vastaa vammaisten lasten perheiden tarpeisiin. Vammaisurheilujärjestöt lähtivät yhteisin ideoin kehittämään vertaispohjalta toimivia lasten liikuntakerhoja ja niiden sisältöjä, uudenlaisia liikuntamuotoja, yhteisiä koulutussisältöjä ja tapahtumia.

Kolmantena tavoitteena oli tarjota lisää harrastusmahdollisuuksia lapsille, joiden heikot liikunnalliset taidot, erilainen toimintakyky, motorisen kehityksen poikkeavuus tai muu erityispiirre aiheuttavat sen, että lapsi ei kovin helposti löydä liikuntaharrastusta. Jopa neljäsosa lapsista jokaisessa ikäluokassa tarvitsee erityistukea oppiakseen liikunnan perustaitoja tai voidakseen osallistua ryhmässä työskentelyyn.

Yhteinen ja kaikille avoin liikunta tulee mahdolliseksi, kun me aikuisetkin opimme näkemään lapsen vamman sijasta. Perinteiset asenteet saavat kyytiä, kun uskallamme heittäytyä rinnalla kulkijoiksi, oppimaan paremmaksi ohjaajaksi, huoltajaksi, valmentajaksi, vanhemmaksi, urheilupomoksi tai kanssaliikkujaksi.



Aija Saari  
Suomen Invalidien  
Urheiluliitto ry (SIU)



Sari Rautio  
Liikuntaa Kaikille  
Lapsille -hankkeen  
projektikoordinaattori



Virpi Remahl  
Suomen Kehitys-  
vammaisten Liikunta ja  
Urheilu ry (SKLU)



Tuomas Törrönen  
Näkövammaisten  
Keskusliitto/liikuntatoimi  
(NKL)



# SISÄLLYSLUETTELO

- 8        **Lasten ja nuorten liikuntaohjelma**
- 9        **Yhteinen ja kaikille avoin liikunta**
- 11–22 **Seuratarinat**
- 11        Fc Kontu Fair Play Team  
          Lasten ja nuorten erityisjalkapallojoukkue • *Leo Carena*
- 12        Tikkurilan taitoluisteluklubin erityisryhmä • *Virve Noiva-Lehto*
- 14        Yhteistyöllä harrastusmahdollisuuksia Hämeenlinnan uimaseurassa • *Sari Rautio*
- 15        Jyväskylän Naisvoimistelijoiden tanssimix • *Minna Nieminen*
- 17        Kiuruvedeltä salibandyssarjaan • *Taneli Tenhunen*
- 18        Suomen Ladun muumihiihtokoulut Oittaalla • *Virpi Palmén ja Virpi Remahl*
- 19        Judoseura Hontain erityisjudo • *Susanna Laeslehto*
- 21        Kaikille avoin yleisurheilukoulu • *Milla Ranta-Lumberg*
- 23–31 **Vammaisurheilun junnutarinat**
- 23        Mikkelin futuurikerho • *Marko Suhonen ja Kati Kauhanen*
- 24        Kuperkeikasta lauantailiikkariksi Forssassa • *Kirsi Vikman*
- 26        Helsingin ja Uudenmaan sporttiskerho • *Jari Mikola ja Tuomas Törrönen*
- 27        Vammaisurheilun Junior Games • *Virpi Remahl*
- 29        Kaikille avoin Hämeen sporttileiri • *Sari Rautio ja Heli Laitinen*
- 32        **Yhteenveto**
- 33        **Lähteet**



# LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAOHJELMA AVAA OVIA

Aija Saari

## Nuori Suomi laatu-keskustelun edelläkävijänä

Laadukkaan lasten liikunnan saaminen kaikkien ulottuville, on Kosken (2003) mukaan osa yleisempää yhteiskunta- ja liikuntapoliittista keskustelua. Liikunta lisää lasten ja nuorten hyvinvointia ja ehkäisee syrjäytymistä ja muuta riskikäyttäytymistä. Tämän keskustelun edelläkävijä on ollut Nuori Suomi, joka yhdessä SLU:n aluejärjestöjen ja Opetusministeriön kanssa käynnisti laajan lasten ja nuorten liikuntaohjelman vuonna 1999. Ensimmäisen ohjelmakauden (1999–2004) tavoitteina olivat lasten päivittäisen liikkumisen lisääminen, lasten yksinäisten iltapäivien vähentäminen sekä urheiluseuratoiminnan lapsilähtöisyyden lisääminen. Lasten liikunnan laatu-keskustelu Sinettiseura- ja Pelisääntökäytäntöineen sekä paikallistukiohjelmat ovat olleet avaamassa väyliä myös erityistukea tarvitsevien lasten osallistumiselle paikallistason liikuntatoimintaan yleisissä seuroissa ja ryhmissä.

## Eettiset lajiliittohankkeet

Lajiliittohankkeet tulivat osaksi lasten ja nuorten kehitysohjelmaa vuonna 2000. Jari Lämsä (2005) kuvaa kuinka Nuoren Suomen käynnistämä eettinen keskustelu toimi kokonaisvaltaisten kehityshankkeiden vauhdittajana, kun lajiliitot löysivät yhteisen linjan Unelma Hyvästä Urheilusta -vihkoson (Nuori Suomi, 2001) ilmestyessä. Ensimmäisinä käynnistyivät Palloliiton, Lentopalloliiton ja Svolin kokonaisvaltaiset kehityshankkeet. Vammaisurheilujärjestöt lähtivät eettiseen kehitysohjelmaan englantilaisten TOP-ohjelmien innostamana vuonna 2002. Liikuntaa Kaikille Lapsille -hankkeen käynnistäjät SIU ja SKLU löysivät yhteistyökumppaneikseen aluksi Suomen Palloliiton, Suomen Urheiluliiton, Suomen Judoliiton ja Suomen Voimisteluliitto Svolin. Näkövammaisten Keskusliitto tuli seuraavana vuonna mukaan ja vammaisurheilujärjestöjen lajiliittoyhteistyö laajeni Suomen Salibandyliittoon, Suomen Latuun ja Suomen Taitoluisteluliittoon. Eettisen hankkeen viimeisenä vuotena mukaan tuli Suomen Uimaliitto. Kolme vammaisurheilujärjestöä toteutti siis viimei-

senä vuonna 2004–2005 eettistä kehitysohjelmaa kaikkiaan seitsemän lajiliiton sekä Suomen Ladun kanssa.

Yhteistyölajien valinta oli aluksi lähes sattumanvaraista. Mukaan pyydettiin hyvää perustusta lasten liikunnassa tekevät jalkapallo ja judo. Svoli ja yleisurheilu ovat suuria, perinteisiä ja lajikirjoltaan haastavia. Myöhemmin yhteistyöhön mukaan pyydetty lajit olivat sellaisia, joiden kanssa yhteistyötä oli tehty jo muutenkin. Eettinen hanke antoi tälle työlle tilaa ja resursseja. Suuri osa yhteistyöliittojen kanssa tehdystä työstä oli sellaisten käytäntöjen etsimistä, joilla liiton valtakunnan-, alue- ja paikallistason toiminta avautuisi kaikkien ulottuville. Suomen Palloliiton, Suomen Judoliiton ja Suomen Salibandyliiton kanssa toteutettiin myös koulutusmateriaalia ja oppaita, Suomen Voimisteluliitto Svolin kanssa käynnistettiin kokonaisen uuden koulutustuotteen työstö. Nuoren Suomen tukema vammaisurheilujärjestöjen eettinen kehitysohjelma loppui syksyllä 2005. Liikuntaa Kaikille Lapsille -hanke jatkuu opetusministeriön tukemana vuoden 2007 loppuun, mutta hieman erilaisin painotuksin ja tavoittein.

## Paikallistason lasten urheilu

Iltapäivä- ja seuratoiminnan tukien jakamisen periaatteet ovat kannustaneet paikallis- ja aluetason toimijoita käynnistämään uudenlaista toimintaa, joka saa liikkeelle myös vähän liikkuvia, passiivisia ja erityistukea tarvitsevia lapsia. Selvitykseni (Saari, 2005) mukaan Nuoren Suomen jakaman seuratoiminnan tuen piirissä on vuodesta 1999 alkaen ollut joka vuosi 8–14 uutta urheiluseuraa tai paikallistoimijaa, jotka ovat alkaneet toteuttaa erillistä, integroitua tai kaikille avointa toimintaa vammaisille tai erityistukea tarvitseville lapsille. Ohjelmakaudella 1999–2004 tällaisia hankkeita oli yhteensä 66. Ykköstilaa hankkeissa pitävät jalkapallo, judo, voimistelu ja taitoluistelu. Hyvänä kakkosena määrällisesti laskettuna ovat vammaisurheilujärjestöjen omat paikallishankkeet.

Seura- ja paikallistasolla on myös näkymätöntä ja luontevaa inklusiota, jossa lapsen erityistuen tarvetta ei tuoda esille. Toiminta on niin laadukasta, lapsilähtöistä ja kaikkien kyvyt huomioivaa, että se soveltuu kaikille.





## YHTEINEN JA KAIKILLE AVOIN LIIKUNTA

Aija Saari

### Inklusio ja integraatio

Käytän inklusion rinnalla ilmauksia osallisuus, yhteinen ja kaikille avoin, sekä toiminta, joka ei sulje ketään pois. Inklusio on suhteellisen uusi käsite. Viime vuosina se on levinnyt koulumaailmasta muille alueille. Inklusiota ja integraatiota käytetään toisinaan synonyymeina.

**Integraatiossa** yksilö voidaan nähdä toimenpiteiden tai sopeuttamisen kohteena, jota pyritään siirtämään jostakin syrjästä tai erillisestä yleiseen nk. normaaliin. Yksilön puutteiden tai erilaisuuden korostaminen erillisillä sopeuttamis- ja kuntoutustoimenpiteillä johtaa helposti ajatukseen, että hänessä on jotakin vikaa tai hän on sairas. Integraatio-ajattelu kuuluu vammaisuuden yksilömalliin. Jos fyysistä integraatiota seuraa yhdessäolon, toisten hyväksymisen ja sosiaalisten suhteiden kautta yhteiskunnallinen integraatio, ollaan lähellä inklusion ajatusmaailmaa.

**Inklusio**-sanaa tulkitaan eri tavoin. Me olemme Liikuntaa Kaikille Lapsille -hankkeessa ottaneet tulkin- taamme vaikutteita vammaisuuden sosiaalisesta mallista. Tällöin yhteinen ja kaikille avoin liikunta on myös ihmis- oikeuskysymys. Inklusio on keskustelua tasa-arvosta, moniarvoisuudesta ja suvaitsevaisuudesta. Huomio kiinnitetään olosuhteisiin, ympäristöihin ja toimenpiteisiin, jotka sulkevat jonkun pois yhteisestä toiminnasta. Erilainen hah- mottaminen, ymmärtäminen, näkeminen, kommunikointi, liikkuminen jne. ovat normaalia moninaisuuden kirjoja. Vammaiset henkilöt ovat osa tätä yhteiskuntaa ja sen jäsenenä oikeutettuja samoihin palveluihin kuin muutkin. Tukipalvelut tasavertaiseen osallistumiseen ovat saatavilla.

### Inklusion spektri käytännön työkaluna

Inklusion käytännön työkaluna voi käyttää englantilai- selta Youth Sport Trustilta lainattua inklusion spektriä, jossa avoin, soveltava ja rinnakkainen liikunta sekä vam- maisurheilu/käänteinen integraatio ja erikseen tapahtuva liikunta muodostavat jatkumon. Jokainen lähestymistapa tähtää valtaistumiseen (empowerment) ja kannustaa täyteen osallistumiseen. Harrastaja itse päättää haluaako osallistua liikuntaan vertaisryhmässä muiden vastaavan toimintakyvyn omaavien kanssa vai haluaako liikkua omien ikätovereiden- sa kanssa lähiseurassa.

Palveluntarjoajan tulee tuottaa harrastajille vertaisryh- mien lisäksi avoimia palveluja, joissa vammaiset ja vammat- tomat harrastajat liikkuvat yhdessä toimintakyvyn, tason tai motivaation mukaan eriytyneissä rinnakkaisryhmissä. Kaikki kokeilevat yhdessä vammaisurheilua ja tilanteen mukaan harjoittelevat myös erillisissä ryhmissä. Tukipalve- luin täydennetään tasa-arvoista osallistumista.



Kuva: Inklusion spektri  
Ota minut mukaan -opas  
(Alanko, Remahl & Saari, 2004)



## Inklusio prosessina

Kehitystä erillisistä vammaisten erityisryhmistä kohti yhteistä ja kaikille avointa liikuntaa voidaan hahmottaa porrasteisen rakennemallin avulla. Tilanteesta, jossa vammaiset henkilöt ovat kokonaan liikuntapalvelujen ulkopuolella edetään erillisten palvelujen ja integraation kautta inklusioon (Schleien & co, 1997).

### **Porrasteinen rakennemalli kohti yhteistä ja kaikille avointa liikuntaa**

#### **EI LAINKAAN VAPAA-AJAN PALVELUJA**

Se, että vammaisille henkilöille ei ole tarjolla lainkaan vapaa-ajan palveluja on syrjivää ja epätasa-arvoista.

#### **ERILLISET VAPAA-AJAN PALVELUT**

Erilliset vammaisohjelmat ja harrastukset erityisryhmille ovat jatke kuntoutusajattelulle. Erilliset palvelut ovat ongelmallisia kahdesta syystä. Niissä keskitytään helposti pienimpään yhteiseen nimittäjään eli siihen mikä on yhteistä kaikille osallistujille. Pelkästään vertaisryhmässä toimiminen voi myös vähentää mahdollisuuksia normaaleihin kontakteihin vammattomien henkilöiden kanssa.

Erillinen toiminta voi parhaimmillaan osoittautua ponnauslautaksi tasavertaiseen osallistumiseen. Tällöin niissä tulee toteutua seuraavat periaatteet

- vammaiset henkilöt itse osallistuvat suunnitteluun ja päättävät itse palveluistaan
- ohjelmat ovat harrastajien iälle sopivia
- palvelut toteutetaan yleisissä, kaikille tarkoitetuissa ympäristöissä
- harrastajia ohjataan mukaan yleisiin ryhmiin.

#### **INTEGROIDUT VAPAA-AJAN PALVELUT**

Integraatiossa on tiedostettu se, että ryhmässä on erilaisia kykyjä. Integroiduissa liikuntaohjelmissa pyritään vastaamaan osallistujien yksilöllisiin tarpeisiin. Vammaisurheilun lajikokeilut tai käännteinen integraatio vievät eteenpäin integraatiota. Haasteena on saada vammattomien ja vammaisten henkilöiden välisestä luontevasta kanssakäymisestä pysyvää toimintaa.

#### **KAIKILLE AVOIMET VAPAA-AJAN PALVELUT**

Vammaisen henkilö on tasavertainen osallistuja siinä missä kaikki muutkin.

## Kaikille avoimen liikunnan tunnusmerkit

Kaikille avoimessa liikunnassa keskustellaan arvoista, olosuhteista ja toimintatavoista sekä prosesseista. Lasten urheiluun sovellettuna Index for Inclusion (Booth & Ainscow, 2002) voisi olla seuraavan kaltainen.

### **Kaikille avoin liikunta**

#### **ARVOT JA ASEENTEET**

Lapset kokevat olevansa yhtä arvokkaita ja tervetulleita. Toiminta perustuu toisten kunnioitukselle ja tasavertaisuudelle. Lapset itse ovat mukana suunnittelussa, auttavat toisiaan ja heidän ideoita kuullaan. Ryhmällä on käytössä pelisäännöt. Arvot ovat linjassa ympäröivän yhteiskunnan kanssa.

#### **TOIMINTATAVAT**

Ryhmää käynnistettäessä toimitaan pitkäjänteisesti ja rauhallisesti. Annetaan aikaa sille, että toimijat löytävät palvelun. Mainostus aloitetaan hyvissä ajoin ja ilmoituksissa käytetään kaikkien hallitsemaa kieltä. Toiminta- ja osallistumismaksut pyritään pitämään matalina.

Ryhmä toimii yli perinteisten rajojen. Toiminta ei sulje ketään pois vamman, toimintakyvyn, etnisen taustan, ihonvärin tms. takia.

Ryhmä osaa verkostoitua ja hyödyntää paikkakunnan muita toimijoita. Seuratoimijoiden ja vanhempien yhteistyö on saumatonta.

Ryhmällä tai toiminnalla on helposti tavoitettava ja lähestyttävä vastuhenkilö. Ryhmällä voi olla käytössään konsultti, joka voi olla erityisliikunnan ammattilainen kunnassa, vammaisurheilun osaja tai esimerkiksi kuntoutuksen ammattilainen. Ohjaaja osaa kuunnella kaikkien lasten tarpeita.

#### **ESTEETTÖMÄT OLOSUHTEET JA PUITTEET**

Tilojen ja palvelujen sijainti, kulkuyhteydet ja pysäköintiolosuhteet eivät estä kenenkään osallistumista. Liikunta-, pukeutumis- ja saniteettitiloihin pääsee hissillä tai luiskia pitkin. Selkeät opasteet, valaistus ja hyvä hengitysilmataukevat palvelun saavutettavuutta. Toiminnan ja tapahtumapaikan jäsentely kuvin ja symbolein hyödyttää kaikkia. Toiminnan suunnittelussa konsultoidaan paikkakunnan vammaisjärjestöjä.

Ohjauksessa otetaan huomioon tarvittavat liikunta- ja apuvälineet sekä avustajat. Avustavia aikuisia on tarpeeksi suhteessa lapsiryhmän tarpeisiin.

## FC KONTU FAIR PLAY TEAM Lasten ja nuorten erityisjalkapallojoukkue

Leo Carena

Fair Play Teamin siirtyminen FC Konnun alaisuuteen ja Inka Railon mukaan tulo valmentajaksi sattuiivat samoihin aikoihin. Inka oli työskennellyt aikaisemmin Helsingin Laakavuoren ala-asteella harjaantumislukalla avustajana. Jalkapallon valmennustaidot, kokemus erityislapsista ja sosionomin koulutus antoivat hyvät lähtökohdat. Erityisliikuntaryhmän vastuukantajana toimiminen edellyttää ennakkoluulotonta asennetta. Pian joukkue täyttyi pelaajilla. Vanhempien joukosta löytyi arvokkaita kontakteja, joiden ansiosta myös media alkoi viestiä toiminnastamme suurelle yleisölle.

Halusimme kehittää toimin-

taamme kestäväan suuntaan. Olemme jakaneet joukkueen kahteen ryhmään iän, koon ja taitotason perusteella. Nykyisin pienten Raitatiikerit-joukkue ja isompien Mustapanterit-joukkue osallistuvat omina joukkueinaan erityisjalkapalloturnauksiin ja ystävyyspeleihin. Toiminta on leikinomaista. Maalit tuottavat pelaajalle mahdollisuuden kokea menestymisen hetkiä. Pelin jälkeen päällimmäisinä asioina nostetaan esille reilu peli ja yhteenkuulumisen tunne, eikä tehtyjä maaleja sen enempää lasketa. Tavoitteenamme on lasten ja nuorten syrjäytymisen estäminen, suvaitsevaisuuden edistäminen, säännöllisen liikunnan tarjoaminen sekä

sosiaalisten taitojen kehittäminen.

Joukkueuskollisuus on Fair Play Teamissä korkea. Monet pelaajista ovat olleet mukana jo monta vuotta. Joukkueemme pelaajat ja vanhemmat ovat Nuoren Suomen ohjeiden mukaisesti tehneet Pelisääntö-sopimukset.

Seuramme FC Kontun alaisuudessa toimii myös nuorten aikuisten erityisjalkapallojoukkue Blue Stars. Sinitähdet ovat Suomen CP-jalkapallomaajoukkueen laajempi harjoitusrinki, jossa pelaa useita entisiä Fair Play-tiimiläisiä. CP-vammaisten pelaajien lisäksi siinä on mukana myös muihin erityisryhmiin kuuluvia. Liikunnallisesti pystyvä nuori aikuinen ei tavallisesti tyydy



# TIKKURILAN TAITOLUISTELUKLUBIN ERITYISRYHMÄ

**Virve Noiva-Lehto**

enää leikinomaiseen toimintaan. Blue Stars -joukkueen jalkapallo kuuluu selvästi kilpaurheiluun.

Fair Play Teamin ikä- ja koryhmäjakauma tuo joukkueeseen säännöllisen uusiutumisen tarpeen. Tässä piilee lasten ja nuorten erityisliikuntaryhmän suuri haaste. Tavallisesti ajatellaan tällaisen joukkueen perustamisessa, että toiminta noudattaa terveiden lasten juniorijoukkueen sääntöä, jossa sama vuosikerta nousee koko ikäryhmänä H-junioreista kohti viimeistä A-junioriluokkaa. Nuorisotyöhön panostavissa seuroissa perustetaan vuosittain pienimmille aivan uudet joukkueet. Erityisliikuntaryhmälle ominaista on sen sijaan sen leveä ikähaitari. Joukkueen aloittaessa nuorin jäsen saattaa olla 8-vuotias ja vanhin 12-vuotias. Vuodet vierivät eikä uusia pelaajia liity mukaan mm. siksi, että ryhmän toiminnasta ei ole riittävästi tietoa. Miltä tuntuisi vanhemmilta, jotka etsivät 7-vuotiaalle lapselleen liikuntaryhmää ja tutustussa joukkueeseen näkevät ryhmän, jonka keski-ikä on noussut 14 ikävuoteen? Erityisliikuntajoukkueen pitää siis jatkuvasti huolehtia siitä, että uusia ja lähinnä hyvin nuoria pelaajia liittyy mukaan ja entiset pelaajat siirtyvät ikäryhmästä toiseen.

Tikkurilan taitoluisteluklubin erityisryhmä aloitti toimintansa kaudella 1995–1996 luistelukoulussa. Taitoluistelussa luistelukouluissa luistelee noin 80 lasta, jotka on jaettu taso- ja ikäryhmiin. Kaikki luistelijat ovat siis samanaikaisesti jäällä. Erityisryhmä on yksi ryhmä muiden joukossa. Toiminta alkoi fysioterapeutin aloitteesta tuoda erityistukea tarvitsevia lapsia eli hänen omia asiakkaitaan jäälle. Hän antoi meille ohjaajille tietoa erityistukea tarvitsevista lapsista yleensä ja siitä mitä vaikeuksia voi tulla eteen luistellessa. Hän oli myös tukena ja turvana meille kaikille. Ilman hänen panostaan koko toiminta ei olisi lähtenyt käyntiin.

Ensimmäisen kauden jälkeen kokemukset olivat niin positiiviset, että innostuimme jatkamaan. Seurassa oli hyvä tekemisen henki ja innostus kokeilla uutta. Pyrimme tiedottamaan ryhmän toiminnasta mahdollisimman monelle taholle esim. liikuntatoimille, keskussairaaloille, terapeuteille ja neuvoloille. Tällä hetkellä luistelukoulussa on kaksi ryhmää, alle kouluikäiset ja kouluikäiset. Suurin osa lapsista on luistellut useamman vuoden.

Ryhmien toiminnan edellytys on, että seurassa on henkilö, joka vastaa erityisryhmien toiminnasta. Hän

on puhelimitse tavoitettavissa, osaa vastata kysymyksiin ja ottaa vastuun ryhmän toiminnasta. Keskeistä on ryhmän ohjaajan taito saada lapset innostumaan lajista, liikkumisesta ja seuran toiminnasta. Positiivisten kokemusten kautta lapset, nuoret ja erityisesti perheet pysyvät seuran toiminnassa mukana ja vievät tietoa eteenpäin.

Nyt, kun ryhmät ovat toimineet useamman vuoden, olemme törmänneet kysymykseen siitä mitä mahdollisuuksia lapsilla on jatkaa harrastustaan. On ollut vaikeaa joskus löytää sopivaa ikää ja taitotasoa vastaavaa ryhmää seurasta erityisesti sellaisille luisteliijoille, jotka haluaisivat mahdollisesti luistella enemmän tai tehdä vaativampia asioita tai jopa kilpailla. Välillä minusta tuntuu, että koko ajan pitäisi olla muutaman askeleen edellä suunnittelussa. Vammaisurheilussa luistelu on kilpalaji ainoastaan kehitysvammaisten Special Olympics-toiminnassa.

Avustajien saaminen ja pysyvyys on ainainen kysymys. Luistelukouluissa on totuttu käyttämään avustajina muissa ryhmissä luistelevia nuoria, mutta erityisryhmän osalta on kurjaa, että henkilö vaihtuu usein. Uuden avustajan perehdyttäminen



työllistää ryhmän vastuuvetäjää usein kohtuuttoman paljon. Minulla on ollut mahdollisuus saada avustajiksi muita terapeutteja, jotka ovat innostuneet luistelusta. Avustajana aikuinen ja vielä mahdollisesti ammattilainen on mielestäni tilanteena ihanteellinen. Olen rohkaisut lasten vanhempia tai tuttua henkilöä tulemaan ensimmäi-

sillä kerroilla mukaan jäälle. Tämä on myös helpottanut löytämään tavan, jolla esimerkiksi kommunikointi onnistuu parhaiten.

Yksi suuri vaikeus on saada sijaisia. Mielestäni ongelmana eivät ole ennakkoluulot tms. seikat, vaan yksinkertaisesti vetäjistä on kova pula.

Uskon, että toiminnan juurrut-

tua seuraan se pyörii muiden ryhmien kanssa. Samat asiat koskevat muitakin ryhmiä. Vanhemmat ovat maksavia asiakkaita, jotka tuovat lapsensa luistelukouluun. Nykyaikana ihmiset haluavat rahoilleen vastinetta. Seuran toiminnan pitää vastata heidän toiveisiinsa, vaikka kyseessä olisikin erityistukea tarvitseva lapsi.

# YHTEISTYÖLLÄ HARRASTUSMAHDOLLISUUKSIA HÄMEENLINNAN UIMASEURASSA

Sari Rautio

Hämeenlinnassa toimiva kommunikaatiohäiriöisten yhteinen yhdistys HYMY ry, jossa itsekin toimin äidin roolissa, on jo useamman vuoden ajan järjestänyt jäsenilleen uintitoimintaa, kuten vesipeuhulaa ja alkeisuimakouluja. Kaupungin erityisliikunnan ohjaaja oli puolestaan yhteistyössä koulujen kanssa huolehtinut kaikkien erityisopetuksessa olevien oppilaiden alkeisuimaopetuksesta. Innokkaita uimareita kaupungissa siis riitti. Uimahallin remontoinnin myötä myös allastilaa saatiin lisää. Näistä lähtökohdista alkoi syksyllä 2004 vammaisjärjestön, Hämeenlinnan Uimaseuran ja kaupungin liikuntatoimen yhteistyö uinnin harrasteryhmän rakentamiselle.

Keskeisimmiksi tarpeiksi ensimmäisissä palaverissa nousivat koulutus, riittävä ohjaajien määrä ja toisaalta sopivan kokoisten ja samantasoisten ryhmien aikaan saaminen. Samalla sovittiin kuljetuksista, ratavuoroista ja ohjaajaresurssista. Ulkoisten puitteiden ratkettua käynnistettiin uimaryhmän markkinointi ohjaajille ja osallistujille. Kaupungin erityisliikunnan ohjaaja osallistui koulutukseen, tiedottamiseen ja toimi tärkeänä tukena ja konsulttina etenkin ryhmän alkumetreillä. Uimaseuralla



puolestaan oli halu löytää keinot erityistä tukea tarvitsevien uimareiden tarjonnan kehittämiseen ja seuran muuhun toimintaan linkittämiseen. HYMYssä taas pidettiin tärkeänä pehmittää tietä jäsenistölleen sellaiseen harrastustoimintaan missä muutkin saman ikäiset harrastavat. Ei erityistä erillistä, vaan yhteistä yksilöllistä.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton käynnistämän harrasteuintiprojektin täsmäisku Hämeenlinnaan toteutui Harrasteuinnin info -nimellä tammikuussa 2005. Siihen osallistui 27 ohjaajaa uimaseurasta, mikä kuvastaa seuran suurta kiinnostusta. Paikalliset vammaisjärjestöt markkinoivat tahoillaan maaliskuussa alkavaa ryhmää ja heti

hiihtoloman jälkeen seitsemän innokasta 11–17-vuotiasta uimaria aloitti viikottaiset treenit kahden ohjaajan johdolla. Pääsyvaatimuksena ryhmään oli alkeisuimataito, itsenäinen selviytyminen pukutiloissa (tai oma avustaja) ja halu harrastaa uintia. Vastuuohjaajana toimi uimaseuran valmentaja, toiminnanjohtaja Jari Roive ja hänellä oli apunaan kaksi opiskelijaa vuorotellen. Uimarit maksoivat harrastuksestaan sen mitä muutkin uimaseuran jäsenet.

Kun kevään kahdeksan viikon jakso oli loppullaan, valmentaja Roive kertoi seuraavaa: ”Ryhmä on ollut tasainen, omatoiminen ja varsin otollinen ryhmä uinnin tekniikan harjoitteluun. Kaikki tarvitsevat kevyttä ohjausta, selkeyttä ja hyötyvät

## JYVÄSKYLÄN NAISVOIMISTELIJOIDEN TANSSIMIX

Minna Nieminen

pienestä ryhmästä. Samankaltaisena toistuvat harjoitukset tutussa hallissa ja altaassa hiljaiseen aikaan ovat menneet kokonaisuutena hyvin. Kaikilla uimareilla on tapahtunut kehitystä tekniikassa, lähtien vartalon asennosta eri uimatyyliden hallintaan. Itsenäinen toiminta uimahallissa vapaa-aikana on myös kehittynyt edelleen.”

Ryhmä on jatkunut syksyllä 2005, pari uutta uimaria on tullut mukaan ja joidenkin kohdalla mietitään siirtymistä uimaseuran muihin valmennusryhmiin taitojen ja toimintakyvyn mukaan. Uinninopetuksen apuvälineinä käytetään kuvia ja videoita. Toiveissa on peilin saaminen altaan pohjaan, joka myös hyödyttäisi kaikkia uimareita. Erityistarpeista lähtevä lajinomainen kehittäminen esimerkiksi pienempien ryhmien kautta tuo itse asiassa laadukkaampaa toimintaa kaikille ja on kehittymisen mahdollisuus koko valmennustoiminnalle. Tasavertainen harrastaminen lajiseurassa on mahdollista yhteistyöllä, lisäkustannusten jakamisella (esim. ratavuorot tuetusti kaupungilta tai lisäohjaajan palkkio yhdistykseltä), pienellä panostuksella ohjaajien koulutukseen ja takataskussa olevalla ”konsultaatiotuella” erityisliikunnan ohjaajan ja vammaisyhdistysten taholta.

Tanssimix on tanssillista voimistelua ja eri tanssilajien alkeita. Kaudella 2003–2004 ryhmään kuului pääosin 12–16-vuotiaita tyttöjä erityiskoululta ja sen oppilaskodista sekä itse seurasta. Mukana oli myös muutama alle 10-vuotias. Ohjaajia oli kaksi sekä allekirjoittanut apuohjaajana. Lisäksi mukana kävi vierailevia ohjaajia. Ryhmä kokoontui yhteensä 30 kertaa syys- ja kevätkaudella Haukkarannan koululla, joka on kuulovammaisten,

huonokuuloisten ja dysfaattisten lasten erityiskoulu.

Ryhmä sai alkunsa erityiskoulun oppilaiden omasta ideasta. He olivat koulun toiminta- ja fysioterapian toiminnanohjaus- ja kehontuntemusryhmässä toivoneet tyttöjen omaa ryhmää, ”jotakin tanssiin ja esiintymiseen liittyvää”. Koulun fysioterapeutti aloitti idean toteuttamisen terveystieteiden näkökulmasta, mutta tytöt jatkoivat ideointiaan ja halusivat



enemmän esiintymistä. Liikunnan ja fysioterapian opiskelijat toivat harjoitteluissaan mukaan erilaisia tanssilajeja, jotka kiinnostivat oppilaita. Siten avautui yhteys naisvoimistelijoihin ja pilottikokeilu voimistelu- ja tanssilikunnan erityisryhmästä.

Vierailevien ohjaajien avulla tutustuttiin tanssin ja voimisteluliikunnan eri muotoihin alkeistuntia vastaavalla ohjauksella. Perusohjaajina toimivat tanssilliseen voimisteluun suuntautuneet ohjaajat. Ryhmäläisten kommunikaatioon, vuorovaikutukseen ja eriasteisiin motoriikan pulmiin kiinnitettiin huomiota huolellisen näytön ja selkeän sanallisen ohjauksen avulla sekä tarvittaessa käsin ohjaamalla oikeisiin liikkeisiin ja suuntiin. Ideana oli kuitenkin tavallisen tanssitunnin runko, jossa yksilöllisiä, mutta etenkin yhteisöllisiä tavoitteita myötäillään.

Kokonaistavoite on integroida erityiskoulun oppilaiden harrastetoiminta seuran toimintaan. Osatavoitteina nähtiin ryhmäläisten toivomien voimistelu- ja tanssilajien esittely, erilaisiin ohjaajiin sekä tekniikoihin tutustuminen, oman tanssin luominen ja esittäminen koulun juhlissa tai tapahtumissa, seuran juhlissa tai tapahtumissa sekä ulkopuolisissa tapahtumissa.

Visiona oli se, että ryhmäläiset voivat tulevaisuudessa osallistua

asuinkuntansa seuratoimintaan ja sen palveluihin sekä ylläpitää omaa terveystuntoaan lähiliikuttajien parissa edullisin ja yhteisöllisesti kasvattavin keinoin.

Käynnistysvaiheessa sovittiin, että erityiskoulun oppilaat eivät maksa jäsen- tai jumppamaksua seuralle vielä tässä vaiheessa. Jumppamaksujen sijaan seura hyötyy siten, että seura saa apuohjaajaksi koulun fysioterapeutin erityistanssiryhmään veloituksetta. Koulu antoi salin yli kaksi kolmasosaa listahintaa halvemmalla sellaisin ehdoin, että oppilaat voivat veloituksetta osallistua toimintaan. Tällä salihinnalla saavat JNV:n nuorten toimialan muutkin ryhmät vuokrata salia. Näin saimme mahdollisimman monta nuorten ryhmää saman katon alle inhimillisiin harjoitusaikoihin, koska kaupungin salivuoropaikat ja -ajat eivät olleet sopivia nuorillemme.

Lapsilla on ollut pääsääntöisesti kielen ja kommunikaation pulmaa: dysfasiaa, huonokuuloisuutta ja kuuroutta. Liitännäisongelmana on ollut eriasteisia tuki- ja liikuntaelinten vammoja ja erilaisia sosiaalisia ongelmia. Kaikki ovat liikkuneet ilman apuvälineitä tai tukia. Motoriikassa ja taidoissa on ollut kuitenkin suuria vaihteluja. Lasten ja nuorten lukumäärä on vaihdellut kuudesta kahteentoista.

Tärkeintä oli itse tanssin tekeminen, harjoittelu ja esittäminen. Ongelma on kuitenkin se, että vaikka nuorten ohjaajien ideat ovat tervetulleita, uusien ohjaamistyylien oppiminen on hidasta. Ohjaaja ei saa vaihtua liian usein. Ohjaajalla tulee olla tanssi- ja ohjaustaitojen lisäksi vahvat vuorovaikutustaidot. Vaikka yritin tällaisella hankkeella vähitellen siirtyä pois ryhmän päävetäjän roolista ja jakaa tehtävää seuralle, huomasin olevani vielä enemmän tekemisissä Tanssimixin kanssa. Opiskelijoina toimineiden nuorten tanssi- ja voimisteluohjaajien aikataulut ja niiden lukuisat muuttumiset, sairastamisista puhumattakaan, toivat minut yhä useammin itse vetämään tunteja. Tuloksena on nyt se, että vedän sekä al- että yläasteikäisten ryhmiä ja olemme juuri suunnittelemassa yhteistanssia. Lapset ja nuoret ovat hyväksyneet käytännön ja pienet ovat innoissaan, mutta kuten arvata saattaa nuoret hieman huokaavat...

Koen, että jonkun on oltava koko ajan emona, joka seuraa, patistaa, kookaa ja huolehtii, että homma rullaa, siis strukturoi systeemit selväksi. Tytöt haluavat tanssia, tuoda omia ideoitaan ja musiikkiaan sekä kokoontua, vaikka toiminnan raamit näin ammattilaisen silmissä ontuvatkin. Tärkeintä on liike, hiki ja hyvä fiilis!



## KIURUVEDELTÄ SALIBANDYSARJAAN

Taneli Tenhunen



Kun olin peruskoulun yhdeksännellä luokalla innostuimme kavereideni kanssa salibandyä. Kaikilla meillä oli paljon kokemusta erilaisista pallopeleistä ja salibandyäkin olimme kaikki pelanneet jo useita vuosia koulun sähkökerhoissa ja kaupungin järjestämiin puulaaki turnauksiin olimme osallistuneet kaveriporukastamme kootulla joukkueella. Itse erotun tästä porukasta siten, että en kävele enkä juokse vaan selkäydinvammasta johtuen käytän liikkumiseen pyörätuolia ja kyynärsauvoja. Pelikentällä liikuin kontaten ja pelasin kuudentena kent-

täpelaajana. Paikkakunnallamme ei ollut erikseen mitään vammaisten kerhoa, jossa olisin voinut pelata. Ainoa vaihtoehto oli pelata muiden mukana ja minulle myös tosi luonnollista, koska kyseessä olivat hyvät kaverini, joiden kanssa muutenkin puuhailin.

Salibandyinnostus oli niin kova, että päätimme kasata ihan oikean joukkueen ja ilmoittautua sarjaan. Koska itse olin joukkuetta innokkaimpien joukossa puuhaamassa päätimme myös selvittää olisiko sarjassa pelaaminen mahdollista. Kiuruveden

Jänteen puheenjohtaja ja kiuruvetisen salibandyin isä Jaakko Niskanen kannusti meitä selvittämään tilannetta Salibandyliitosta ja lupautui myös itse auttamaan kaikessa mahdollisessa. Niinpä otin yhteyttä liittoon ja kirjoitin kirjallisen hakemuksen, jossa kerroin tilanteeni ja sen kuinka paljon kavereiden kanssa harrastaminen ja tämän hienon lajin pelaaminen minulle merkitsee. Asiaa käsiteltiin liitossa ja todettiin, että kyseessä on ainutlaatuinen tapaus. Tästä huolimatta sain luvan pelata kuudentena kenttäpelaajana. Lupa

## SUOMEN LADUN MUUMIHIHTOKOULUT OITTAALLA

Virpi Palmén ja Virpi Remahl

koski alkusarjaa, mutta ei mahdollisia jatkosarjoja, koska siellä pelattaisiin jo SM-arvosta. Tämä oli minulle kuin lottovoitto, koska käsittelyn kestäessä olin jo alkanut menettää toivoni luvan suhteen. Myös muilta sarjassa pelaavilta joukkueilta kysyttiin lupa ja luvat tulivat helposti.

Sarjassa pelaamiseni kesti pari vuotta. Sen jälkeen muut lajit, kuten pyörätuolitennis, veivät aikaani niin paljon, että päätin lopettaa. Kovan kilpailuvietin omaavana halusin lajin pariin, jossa menestyminen ja kehittyminen ovat mahdollista. Salibandyä en kuitenkaan unohtanut, vaan jatkoin valmentajana aina viime vuoteen asti. Kaikkiaan valmensin kolme eri joukkuetta mm. oman ikäisiäni poikia, joissa itse aikamani pelasin. Kaikkien ihmetykseksi minkäänlaisia auktoriteettiongelmia ei syntynyt. Nyt siis salibandy alkaa olla taakse jäänyttä elämää lukuun ottamatta vuotuisia puulaakiturnauksia, joihin joka vuosi osallistumme samalla kaveriporukalla.

Opiskelen nyt liikunta-alalla haaveenani valmistua liikunnanohjaajaksi muutaman vuoden kuluttua. Ilman kivoja hetkiä salibandyn parissa en ehkä olisi hakeutunut liikunta-alalle.

Suomen Ladun ja Liikuntaa Kaikille Lapsille -hankkeen yhteistyönä lähdettiin miettimään Muumihiihtokoulujen avaamista kaikille lapsille inklusion keinoin. Osaan Muumihiihdonohjaajakoulutuksista on lisätty soveltavan hiihdon osio. Kouluttajina toimivat talviliikunnan osaajat vammaisurheilujärjestöistä.

Muumihiihtokoulut Oitilla ovat pyörineet kolme talvea ja niistä viimeiset kaksi vuotta ovat olleet ns. kaikille lapsille avoimia. On pyritty viestimään tietoa siitä, että Oitilla ulkoilukeskus on esteetön alue kaikille ihmisille ja kaikki ovat tervetulleita. Vanha navetta on entisöity niin, että pyörätuolilla pääsee vaivattomasti liikkumaan, invavessa löytyy ja myös ulkoympäristö on esteetön. Oitilla ulkoilukeskus onkin ollut viime vuosina hyvin suosittu.

Oitilla muumihiihtokoulut täyttyvät hyvin nopeasti. Yleensä mukaan otetaan talven aikana lähes 100 muumihiihtokoululaista. Kurseja on monia. Kurssiin kuuluu neljä opetuskertaa, jotka kestävät tunnin kerrallaan. Yhdellä kurssilla on korkeintaan kymmenen lasta ja kaksi ohjaajaa, lisäksi 4-5-vuotiaiden



## JUDOSEURA HONTAIN ERITYISJUDO

Susanna Laeslehto

ryhmissä on vielä kolmas aikuinen ns. nostelija. Mikäli ryhmään on ilmoittautunut erityistä tukea vaativa lapsi, niin joko häneltä tai meiltä on avustaja mukana.

Muumihiihtokouluista ilmoitettiin paikallislehdessä, Oittaaan nettisivuilla ja tapahtumakalenterissa. Lisäksi Espoon kaupungin liikuntatoimen erityisryhmien sivuilla sekä vammaisurheilujärjestöjen tiedotuslehdessä ilmestyi mainoksia, joihin liitettiin erikseen maininta, että kurssi sopii myös erityisryhmälapsille.

Talvien 2004–2005 aikana Oittaaan muumihiihtokoulun suoritti läpi neljä sellaista lasta, joilla on kehitysvamma tai muu erityistuen tarve.

Avustajan ollessa vieras henkilö muumihiihtokoulu sujuu paremmin. Opetuksessa on huomioitu leikinomaisuus,

selkeät ohjeet ja runsas harjoittelu. Suksista on katsottu, että ne ovat hyvät ja pitävät. Remmisuksilla on lähes mahdollon kömpelön lapsen oppia hiihtämään tai ainakin kaikki nautinto on poissa. Viimeisellä kerralla, kun on paistettu makkaraa ja jaettu todistukset, niin on ollut hienoa, kun vanhemmat ovat olleet mukana lapsiensa harrastuksessa. Samalla vanhemmat saavat yksilöllistä opastusta suksien voiteluun.

Erytisryhmäläisen muumihiihtokoulu vaatii ilmoituksiin selkeästi maininnan, että se on kaikille avoin. Tiedotuksessa kannattaa käyttää apuna kuntien erityisliikuntaa. Erytistukea tarvitsevien lasten vanhempien aktivoituminen on olennaista – se, että uskaltavat mukaan muiden joukkoon. Ilmoittautuessa pyydämme kertomaan, jos lapsi tarvitsee avustajan, koska silloin asia ei tule yllätyksenä. Kaikki täyttävät henkilötietolomakkeen, jolloin kaikki myös kuuluvat vakuutuksen piiriin. Selkeät ohjeet ohjaustilanteessa ovat tarpeen, periaatteena näytä enemmän, puhu vähemmän. Jos hiihtokoululainen tarvitsee erityisvälineitä, kannattaa kääntyä vammaisurheilujärjestöjen puoleen. Ja kannustava ohjaaja on tärkeä!

Seurassamme Hontai Judossa oli jo pitkään mietitty erityisjudoryhmän perustamista lapsille. Kannustimena oli tieto siitä, että erityislapset hyötisivät judosta jopa enemmän kuin muut ja heille on muutenkin tarjolla vähemmän vaihtoehtoja harrastaa kuin muille. Kypsyttelyä asiaan vaadittiin kuitenkin aika paljon. Asiasta puhuttiin pitkään ennen kuin edes ensimmäiset ohjaajat kävivät judoliiton järjestämän erityisjudo-ohjaajakurssin. Noin vuosi kurssin käymisen jälkeen olimme kypsiä aloittamaan ja seuramme nuorista koottiin apuohjaajien ryhmä varsinaisen vastuuvetäjän avuksi.

Otimme yhteyttä alueemme kouluun, jossa on erityisluokkia ja kerroimme toiminnastamme ja alkavasta ryhmästä. Kutsuimme yhden luokan heti syksyn alkajaisiksi tutustumaan judoon liikuntatunnin merkeissä. Olimme aika varovaisia tiedottamisessa, koska olimme ajatelleet ryhmän kooksi korkeintaan kymmentä lasta, emmekä halunneet sitten myydä ei oo -vastausta. Yllätykseksi ilmoittautumisia tuli vain kaksi ja jouduimme perumaan syksyn aloituksen. No, sittenpä laajensimme ilmoittamista rajusti: laitoimme viestiä tammikuun alussa alkavasta ryhmästä vammais-



urheilujärjestöjen ja Judoliiton kautta ja johan tuli tulosta! Saimme ryhmän täyteen nopeasti ja otimme muutamia lapsia jonoon, koska ajattelimme, että tällaisesta porukasta tippuu ainakin saman verran aloittelijoita pois kuin tavallisestakin alkeisryhmästä. Ja harmiksemme jouduimme monille myös ilmoittamaan, että ryhmä on täynnä.

Tammikuun alussa meillä oli tatamilla 11 innokasta uutta judokaa ja liuta vähintään yhtä innokkaita ohjaa-

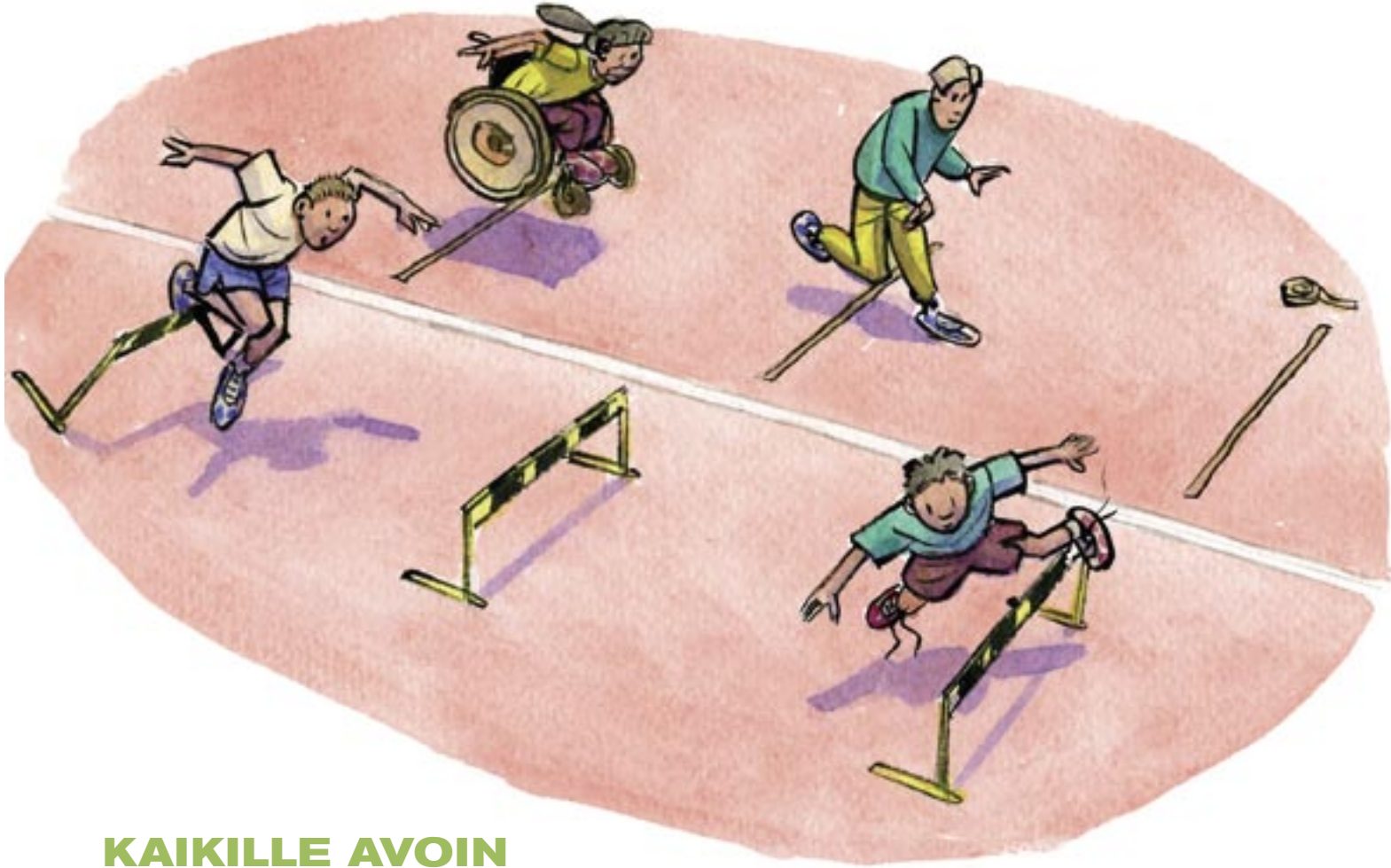
ja, joita taisi kyllä vähän jännittääkin. Nyt on tämän uuden ryhmän kanssa judoiltu puoli vuotta ja kesätauolle lähtiessämme kaikki lupasivat tulla syksyllä jatkamaan. Siis kaikki 11, jotka aloittivat! Kukaan ei ole tipahtanut pois ryhmästä eli lapsia sieltä jonosta ei voitukaan ottaa mukaan.

Kulunut aika tämän ryhmän kanssa on ollut mukaansa tempaava ja se on positiivisesti yllättänyt meidät ohjaajat. Seuramme nuoret ovat kiitettävästi osallistuneet apuohjaajina mukaan ja palaute, joka heiltä tulee aina treenien päätteeksi, on hymyillen sanottu ”Kivaa!”. Ja meidän erityisjudokoilta, jos kysyy mikä oli tänään kivaa, saa vastaukseksi

kuorossa: ”Kaikki oli kivaa!”. Se onkin ollut meidän mottomme. Tatamilla pidetään hauskaa, naurua on paljon ja kun judopuvut puetaan päälle, ollaan kaikki judokoita riippumatta koosta, iästä, vyöväristä tai mistään muustakaan. Kaikki harjoittelevat judoa omien kykyjensä mukaan, jokainen auttaa toista ja kaverista pidetään huolta.

Ryhmämme vahvuuksia ovat olleet aloittelijat, joilla on ollut mahtava motivaatio, huolimatta siitä, että heillä on erilaisia vammoja ja oppimis- ja keskittymisvaikeuksia. Seuramme nuorten osallistuminen apuohjaajina treeneihin on ollut erityisen hieno juttu. Näin meillä on ollut kaiken ikäisiä tatamilla, kahdeksasta 59-vuotiaisiin. Nuorten ei ole tarvinnut sitoutua joka viikko tulemaan, vaan he ovat käyneet vuorotellen esimerkiksi kahden tai kolmen viikon välein. Ja jos meillä ohjaajilla oli alkuunsa epäilyjä omista kyvyistämme opettaa näille lapsille judoa ja ehkäpä muitakin epäilyjä selviytymisestä, olemme oppineet, että ne ongelmat ovat todellakin meillä, ei lapsilla. Kun vain lähtee avoimin mielin tekemään työtä, hommat sujuvat. Ja se välitön palaute, joka tulee oppimisen ja onnistumisen riemusta, on palkitsevaa!





## KAIKILLE AVOIN YLEISURHEILUKOULU

**Milla Ranta-Lumberg**

Luin syksyllä 2002 Liikuntaa Kaikille Lapsille -hankkeesta ja huomasin, että lajiliittomme SUL oli mukana yhtenä yhteistyölajiliitoista. Päätimme toteuttaa kaikille avoimen urheilukoulun, jossa erityistukea tarvitsevat lapset olisivat muiden joukossa harjoittelemassa ja liikkumassa. Mainostimme omassa lehdessämme 2003 syksyllä alkavaa urheilukoulua jo keväällä, erityisliikunnan tapah- tumassa ja vielä kesäkuussa Lasten

Olympialaisissa. Lisäapua tiedotukseen saimme eri vammaisjärjestöjen ja liikuntatoimen kautta. Viimeinen sysäys markkinoinnille oli muutamaa viikkoa ennen urheilukoulujen alkua lehdessä ollut artikkeli alkavasta erityislasten urheilukoulusta. Tämä poiki vielä muutaman ilmoittautumisen.

Urheilukouluun piti ilmoittautua ennakkoon. Erityislasten kohdalla asetimme maksimimääräksi 10. Ennakoilmoittautumisen yhteydessä

kysyimme lasten taustat. Erityislasten ikähaarukka oli 8–13-vuotta ja taustat vaihtelivat ADHD:stä cp-vammaan, down-syndroomaan, näkövammaan, kömpelyyteen ja kuulovammaan. Yhteensä urheilukoulussa liikkui noin 30 lasta.

Urheilukoulu järjestettiin kaksi kertaa viikossa, mutta tilojen ja avustajien puutteen vuoksi erityislapset olivat mukana vain kerran viikossa. Kerran viikossa saimme käyttöömmme

yleisurheilutilan lisäksi telinevoimistelusalin, jolloin lapsia voitiin jakaa pienempiin ryhmiin tai tarvittaessa eriyttää erityisryhmän lapset omaksi ryhmäkseen. Eriyttämistä käytettiin esimerkiksi aloituskerralla, kun tutustuttiin muuhun ryhmään. Lisäksi ns. tavallisten lasten ryhmässä käytettiin Pelisääntökeskusteluja työkaluna, kun haluttiin tuoda esille erityislasten mukaan tulo. Myös vanhemmille lähetettiin kotiin lappu, missä kerrottiin siitä, että erityislapsia tulee olemaan mukana ryhmässä.

Urheilukoulussa toimittiin yhdessä, rinnakkain ja erikseen. Nämä kaikki huomioitiin jokaisen kerran suunnittelussa ja pyrittiin mahdollisimman paljon luontevaan yhdessäoloon eli inklusioon. Kaikki harjoitteet urheilukoulussa pyrittiin suunnittelemaan ja toteuttamaan siten, että jokainen lapsi saisi toimia oman tasonsa mukaisesti.

Mielestäni tähän päästiinkin hyvin, se vain vaati hyvää ennakosuunnittelua. Saimme avustajat lapsille Etelä-Karjalan Ammattikorkeakoulusta (2–3 avustajaa) ja siellä tehtiin opinnäytetyö urheilukoulustamme. Näin saimme myös selvää faktaa siitä

mitä tehtiin, mikä onnistui ja mitä olisi voitu tehdä toisin.

Koska lasten kirjo oli niin suuri, jouduimme käyttämään paljon erilaisia sovelluksia. Tällaisia olivat mm. kuulantyöntö istualtaan ja ilman vauhtia, pituushyppy ilman vauhtia, avustajan kanssa tai tasaisella (ilman että hyppäsi hiekkaan), aitajuoksussa erikorkuiset aidat ja teipit, korkeushypyssä lapsen heittäminen riman yli (ja lapsi oikeasti kertoi hypänneensä korkeutta), rinnakkaiset radat, joissa eri vaatimustasoja, reaktiolähtöjä eri tavoilla (muilla silmät kiinni, kuulovammainen katsoo läpsäyksen) jne. Sovelsimme menestyksellä myös käänteistä integraatiota ja pelasimme lasten kanssa näkövammaisten maalipalloa.

Alussa oli havaittavissa paljon kyttäilyä, kuiskuttelua ja pientä arvostelua lasten kesken. Kaikki tämä kuitenkin hävisi ajan kuluessa. Lopputuloksessa eräälle pojalle kelpasi pariaksi ennemmin erityislapsi kuin tyttö. Erityistukea tarvitsevat lapset ottivat paljon mallia muilta lapsilta ja lopussa muut lapset jo neuvoivat erityislapsia tai tulivat kertomaan ohjaajalle, että ”toi tarteis varmaan

vähän apua”.

Moni vanhempi tuli kertomaan kuinka heidän lapsensa asenne esim. vammaisia sukulaisia kohtaan oli muuttunut vuoden aikana. Vain yksi lapsi ryhmässä valitti koko vuoden aikana erityislasten mukanaolosta. Myös yhden lapsen isä soitti ja valitti siitä, että hänen lapsensa voi käydä vain kerran viikossa harjoituksissa, siis silloin, kun erityislapsia ei ole paikalla.

Seurajohto suhtautui alusta alkaen positiivisesti uuteen kokeiluun. Kertaakaan ei kuulunut negatiivisia kommentteja, päinvastoin. Kovasti kyseltiin miten menee ja hankittiin muutta mutkitta tarvittavia lisävälineitä.

Ainoaksi todelliseksi ongelmaksi koin lasten eritasoisuuden. Erityislasten perusliikuntataidot olivat niin heikolla tasolla, että lajitaitojen opettaminen muiden lasten kanssa oli vaikeaa. Erityislapsit pitäisikin saada mukaan seuran toimintaan jo alle kouluikäisenä, jolloin kehon hahmotus ja perusliikuntataidot saadaan sille tasolle, että toimiminen tasaveroisesti muun ryhmän kanssa on vanhempana mahdollista.

## MIKKELIN FUTUURIKERHO

Marko Suhonen ja Kati Kauhanen

Futuurikerhon toiminta alkoi Mikkelissä vuonna 2000. Joka tiistai Rantakeitaan liikuntatiloissa liikkuu noin parikymmentä lasta, jotka ovat iältään noin kuudesta neljääntoista. Lapsilla on monenlaista erityistuen tarvetta: CP-vammaa, kehitysvammaa, autismia, dysfasiaa, ADHD:tä, psyykkisiä ongelmia jne. Tällä hetkellä mukana ei ole pyörätuolia käyttäviä lapsia. Ohjaajia on joka kerralla kaksi ja lisäksi avustajina yhdistyksen avustajaprojektin työntekijöitä ja parilla lapsella on oma henkilökohtainen avustaja.

Futuurikerhon käynnistäminen lähti selkeästä

tarpeesta. Mikkelistä puuttui liikuntaryhmä erityistä tukea tarvitseville lapsille, joten paikallinen invalidiyhdistys Mikkelin Seudun Invalidit ry tarttui asiaan. Toiminta on tarkoitettu kaikille erityistä tukea tarvitseville lapsille. Tavoitteena on tarjota tavallista, turvallista, mukavaa liikuntaa ja antaa vinkkejä oman harrastuksen löytymiseen. Viime vuosina on tehty yhteistyötä myös alueen urheiluseurojen kanssa sillä ajatuksella, että lapsi voi halutessaan siirtyä ihan tavalliseen seuraan harrastamaan. Paikallisten seurojen ohjaajia on käynyt esittelemässä lajiaan kerholaisille ja teemme retkiä seurojen vieraaksi. Muutama kerholainen onkin löytänyt harrastuspaikan paikallisesta jalkapallo-, luistelu- ja uimaseurasta.

Kerhossa harrastetaan monipuolista liikuntaa. Ohjelmaan kuuluu tempu- ja aistiratoja, pelejä, hiihtoa, luistelua ja jääpelejä, pilkkimistä ja lumiveis-



# KUPERKEIKASTA LAUANTAILIIKKARIKSI FORSSASSA

**Kirsi Vikman**

tosten tekoa, uintia, luontoretkiä, kenttäpelejä ja yleisurheilua. Ohjelma annetaan lapsille kotiin valmiina monisteena, jotta lapset tietävät etukäteen mitä ja missä tapahtuu ja mitä varusteita tarvitaan mukaan.

Kokemukset kerhosta ovat pääosin myönteisiä. Tämän hetken ongelmana on vaikeimmin liikuntavammaisten väheneminen ryhmästä. Tämä herättää ohjaajan miettimään omaa toimintaansa. Onko sovellettu sopivasti ja onko osattu käsitellä vaikeita asioita oikealla tavalla? Esimerkiksi näkyvä liikuntavamma voi olla jollekin toiselle kerholaiselle jatkuvan ihmettelyn kohde.

Nyt syksyllä 2005 perustettiin toinen ryhmä, koska lisää lapsia olisi tulossa koko ajan. Nyt pystymme jakamaan lapset toimintakyvyn mukaan. Ryhmäjoissa pyritään huomioidaan myös kyytijärjestelyt. Alkuun kerho toimi vain liikuntavammaisten kerhona ja osallistujia oli 3–5. Nyt ovet ovat avoimet kaikille ja tulijoita on yllin kyllin. Kerho on ainoa sellainen avoin kerho Mikkelissä, jonne voi tulla kuka tahansa erityistukea tarvitseva lapsi.

Kaikki alkoi syksyllä 1998, jolloin perustimme kaksi kehitysvammaisille tarkoitettua liikuntaryhmää, toisen aikuisille ja toisen yhteisesti lapsille ja nuorille. Sittemmin aikuisten ryhmiä on tullut vielä yksi lisää.

Kehitysvammaisten lasten ja nuorten ei ollut helppoa osallistua vammattomien lasten liikuntatoimintaan. Jonkin verran kokeiluja tehtiin, mutta lapset eivät oikein löytäneet paikkaansa niissä ryhmissä. Syitä oli varmasti monenlaisia, mutta yksi oli varmasti se, että ryhmissä saattoi olla melko nuoria, kokemattomiakin ohjaajia, jotka kokivat esimerkiksi eriyttämisen vaikeaksi.

Kehitysvammaisten lasten ja nuorten ryhmään tuli aluksi viisi osallistujaa, kaksi poikaa ja kolme tyttöä, iältään noin kahdestatoista kuuteentoista. Neljä heistä on mukana edelleen ja viideskin harrastaa uintia kaupungin järjestämässä erityisliikuntaryhmässä, joten kaikille heistä liikunnasta on tullut tärkeä osa elämää. Alusta alkaen on kokoonnuttu lauantai-aamupäivisin tunnin ajan Heikan koululla. Ajatus lauantaina tapahtuvasta liikuntakerhosta perustui siihen, että monet ovat mukana kuljetuksissa ja ne, jotka liikkuvat yksin, voivat tehdä sen valoisaan aikaan ja

turvallisesti. Vanhemmat, jotka tuovat lapsensa autolla, voivat käyttää tuon vapaan tunnin vaikka viikonlopun ruokaostosten tekoon.

Ohjaajia on ollut useampia, välillä yksi, välillä kaksi, jolloin ohjaajat ovat vetäneet ryhmää vuoroviikoin. Useampi ohjaajista on ollut liikuntaan erikoistunut lähihoitaja, mukana on ollut myös alalle vihkiytyneitä vanhempia, joilla saattaa olla jonkun liikuntalajin valmentajakokemusta. Ohjaajat ovat vaihtuneet lähinnä muuttuneiden perhe- ja työtilanteiden johdosta (esim. äitiyslomat, vuorotyöt). Kaikki lapset ja nuoret ovat olleet lievästi tai keskiasteisesti kehitysvammaisia, mukana ei ole ollut vaikeasti kehitysvammaisia. Suurin osa on ollut harjaantumiskoululaisia tai sen jälkeen erityisammattikoulussa jatkavia tai työkeskuksessa toimivia. Lauantai on mahdollistanut myös muualla opiskelevien osallistumisen: viikonloppuisin tullaan kotiin ja on ollut ihanaa löytää vapaapäivänä vanha tuttu liikuntajengi!

Kerho toimi myöhemmin myös Kuperkeikkakerhona ja sai ideoita ohjaukseen ja taloudellista tukea Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry:ltä. Keväällä 2005 ryhmässä on käynyt kymmenen lasta, joista



seitsemän on ollut tyttöjä ja kolme poikaa, ikähaitari on ollut 10–24-vuotta. Ikärajat eivät ole olleet tiukkoja. Aikuisten ryhmään saa halutessaan siirtyä, mutta monet ovat halunneet jatkaa omassa, tutussa porukassa, vaikka iän puolesta voisivatkin jo mennä aikuisten ryhmään.

Ohjelmassa on ollut perusvoimistelua, koordinaatioharjoituksia, pallopelejä, musiikkiliikuntaa. On tutustuttu myös muihin liikuntalajeihin, esim. jalkapalloon ja tanssiin flamencon viikonloppukurssin muodossa. Jalkapallotapahtumassa tehtiin yhteistyötä läheisen urheiluseuran opiskelijoiden kanssa. Toiminnan tavoitteena on ollut tuoda esille liikunnan harrastamisen etuja, kuten fyysisen kunnon paraneminen ja sitä kautta parempi vointi, iloisempi mieli sekä sosiaalisten suhteiden ylläpito. Lisäksi toiminta antaa kehitysvammaisillekin mahdollisuuden tuntea liikkumisen riemua ja tunteen siitä, että kuuluu vertaistensa harrastusporukkaan eli pärjää siinä, eikä aina ole se huonoin.

Kehitettävää varmasti vielä riittää, mutta alkuun on päästy. Tuntuu siltä, että työ ei ole mennyt hukkaan, koska niin monelle liikunnasta on tullut se 'must' elämässä. Toimintaa aloitettaessa kannattaa ottaa yhteyttä alan järjestöihin, omaan kuntaan (tila- ja välineasiat, ohjaajakoulutus), paikallisiin oppilaitoksiin, joista voi saada sekä ohjattavia että ohjaajia sekä lähiseudun vammaisyhdistyksiin, jotta tieto ryhmän olemassaolosta leviäisi

mahdollisimman laajalle.

Tilanne näyttää nyt hyvältä. Sen minkä antaa, saa moninkertaisena takaisin. Liikuntaryhmien myötä tukiyhdistyksessäkin on alettu puhua enemmän liikkumisen merkityksestä. On myös järjestetty ulkoilu- ja retkeilypäiviä ja tanssidiskoja. On saatu ukot ja akatkin liikkeelle ja se on hyvä se!



# HELSINGIN JA UUDENMAAN SPORTTISKERHO

Jari Mikola ja Tuomas Törrönen

Sporttiskerhotoiminta sai alkunsa Näkövammaisten lasten tuki ry:n aloitteesta. He toivoivat liikunnallista kerhotoimintaa pääkaupunkiseudun lapsiperheille. Tähän haasteeseen vastattiin heti, kun uusi Näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskus Iris valmistui. Käytännössä toiminta alkoi helmikuussa 2004 Näkövammaisten Keskusliiton liikuntatoimen käynnistämänä.

Toiminta on tarkoitettu ensisijaisesti pääkaupunkiseudun peruskouluikäisille, näkövammaisille lapsille. Markkinointi tapahtuu

Näkövammaisten lasten tuki ry:n jäsenlehden kautta. Lisäksi Näkövammaisten Keskusliiton alle kouluikäisille tarkoitettun Nalle-kerhon kautta on saatu uusia liikkujia. NKL:n liikuntatoimi markkinoi kerhoa myös Linssi näkövammaisliikuntaan -lehdessä sekä omissa alueellisissa tapahtumissa.

Kokoontumiset ovat olleet joka toinen maanantai puolentoista tunnin ajan Näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskuksessa.

Sporttiskerhossa on kolme liikunnanohjaajaa sekä yksi vertaisohjaaja. Kerhon osallistujat ovat 6–14-vuotiaita näkövammaisia lapsia. Lasten määrä on tasaisesti kasvanut alun kymmenestä 17 kerholaiseen. Kaikilla kerholaisilla on jonkinasteinen näkövamma. Täysin sokeita lapsia on tällä hetkellä mukana viisi, muut lapset ovat heikkonäköisiä. Lisäksi osalla on muita vammoja tai pitkäikäissairauksia, kuten dysfasiaa.

Tavoitteena on edistää näkövammaisten lasten ja heidän perheidensä liikkumista ja parantaa näkövammaisten lasten perusliikuntataitoja.

Lisäksi tavoitteena on parantaa näkövammaisten lasten omatoimista liikkumista ja kehon hallintaa sekä rohkaista mukana ryhmäliikuntaan.

Alle kouluikäinen Nalle-kerholainen voi luontevasti siirtyä kouluikäisenä Sporttiskerhoon.



## VAMMAISURHEILUN JUNIOR GAMES

Virpi Remahl

Sporttiskerhon yhtenä tavoitteena on myös rohkaista kerholaisia näkövammaislajien, kuten maalipallon tai sokkopingiksen pariin. Näitä lajeja ei ohjatusti useinkaan pääse kokeilemaan, jos lapsi käy koulua integroidusti.

Kerho-ohjaajat suunnittelevat ohjelmarungon puolivuositain. Teemat vaihtelevat temppuradasta ja palloilusta uintiin ja vanhempien kanssa yhteisiin olympialaisiin. Suurin osa lapsista on nyt ollut mukana kerhotoiminnassa noin vuoden. Ilolla voi havaita, että lasten omaehtoinen liikkuminen, toimiminen ryhmässä ja uskallus toimia itsenäisesti ilman vanhempien tai sisarusten apua on parantunut. Lasten motorisissa taidoissa on myös havaittu kehittymistä.

Ryhmä on yhtenäinen huolimatta melko isostakin ikäjakaumasta sekä erilaisista liikunnallisista taidoista. Isommat lapset auttavat mielellään pienempiään. Ohjaajille on haaste saada riittävän motivoivaa toimintaa sekä parhaimmille että heikoimmille liikkujille. Positiivisena ongelmana voi nähdä ryhmän jatkuvan kasvun. Tämä saattaa aiheuttaa tulevaisuudessa resurssiongelmia paitsi liikuntatilojen ja -välineiden, myös ohjaajien ja avustajien riittävyyden suhteen.

1980-luvulla Suomen Invalidien Urheiluliiton ottaessa vastuun liikuntavammaisten lasten erityiskoulujen välisistä kilpailuista syntyi vammaisurheilun nuorisokisat, joille myöhemmin vakiintui nimi Futuurikisat. Näkövammaisten kilpailijoiden mukaan tulon jälkeen päädyttiin nimeen SM-nuorisokisat. Seuraava suuri myllerrys toteutui vuonna 2004, kun vammaisurheilujärjestöt SIU, SKLU ja NKL olivat yhdessä Nuoren Suomen ja muiden lajiliittojen kanssa tekemässä lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suosituksia (Nuori Suomi, 2004).

Osallistumiskynnystä madallettiin vaihtamalla nimi Junior Games -kisoiksi. Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu (SKLU) tuli mukaan yhdeksi pääjärjestäjäksi.

Palkitsemistapoja tarkennettiin kilpailutoiminnan suositusten hengessä siten, että alle 13-vuotiaiden sarjoissa kaikki palkitaan ja kilpailijoiden tuloksia ei julkaista paremmuusjärjestyksessä vaan aakkosjärjestyksessä. Vasta yli 13-vuotiaiden sarjoissa palkitaan kolme parasta. Kisoissa kiertää myös Paras huuto-sakki -kiertopalkinto.

Syyskisoista poistettiin odottaminen ja jonottaminen. Jokainen suo-

rittaa kilpailusuorituksensa omassa aikataulussaan ja tulokset merkitään henkilökohtaiseen kilpailukorttiin, joka jää muistoksi kisoista. Yleisurheilun kolmiottelussa ratalajeina ovat 100 metrin juoksu tai kelaus, heittolajina luokasta riippuen turbokehään tai pallon heitto ja kenttälajeina vauhditon tai vauhdillinen pituushyppy ja pyörätuolislalom. Lisäksi kilpaillaan koulujen välisessä sukkulaviestissä sekä yksilölajina sokkopingiksessä.

Kevätkisojen lajit ovat palloilut ja uinti. Uudistuksen myötä otettiin käyttöön Suomen Salibandyliiton Taikaviittaturnaussäännöt sekä yksinkertaistettiin sarjajakoa kahteen. Jäljelle jäivät pyörätuolisarja ja kävelevien sarja. Samassa joukkueessa voi siis pelata eri toimintakyvyn tai liikkumistavan omaavia pelaajia. Muita kevätkisojen palloilulajeja ovat maalipallo ja boccia.

Junior Games -kisoissa on vierailut vammaishuippu-urheilijoita sekä vammattomia huippu-urheilijoita. Tähdet ja muut idolit ovat tärkeä kannustin nuorelle liikunnan harrastajalle.

Näytöslajeina ja soveltavan liikunnan kokeiluina on ollut pöytäpelejä, telinejumbppaa, judoa, seinäkiipeilyä ja musiikkiliikuntaa.



Vammaisurheilu poikkeaa ns. tavallisesta urheilusta kilpailijoiden luokittelun osalta. Kilpailuluokkia on paljon ja se tuo oman haasteensa järjestäjille ja ilmoittautumisen hoitaville opettajille. Luokittelulla varmistetaan kilpailijoiden mahdollisimman tasaväkinen kilpailutilanne.

Kilpailijat luokitellaan vammaisuuden haitta-asteen ja toimintakyvyn mukaan. Sen lisäksi luokissa on eri ikäsarjat tytöille ja pojille. Junior Games -kisoissa on viisi L-luokkaa liikuntavammaisille, kaksi B-luokkaa (blind) näkövammaisille, yksi K-luok-

ka kehitysvammaisille ja kaksi A- eli avointa luokkaa lapsille, jotka eivät täytä perinteisen vammaisurheilun minimiluokitusta ts. kilpailijalta ei löydy selkeää liikunta-, näkö- tai kehitysvammaa. Avoin luokka on ollut alusta lähtien kisojen suurin luokka. Se on kerännyt mukaan mm. kuulovammaisia, autistisia, ADHD, dysfasia tai muita sellaisia lapsia, joilla on jokin pitkäaikaissairaus, mutta jotka eivät perinteisesti ole kuuluneet vammaisurheilun piiriin.

Junior Games -kisat on tiivistänyt vammaisurheilujärjestöjen keski-

näistä yhteistyötä. Yhdessä tekeminen on tuonut lisäarvoa järjestöjen omaan työhön, kun on jouduttu pohtimaan asioita laajemmin – ei pelkästään oman jäsenistön lähtökohdista. Parhaimman kiitoksen onnistuneesta kisatapahtumasta saa, kun näkee eri vammaryhmien lasten kohtaamisia, joissa toimitaan luonnollisesti tilanteen mukaan: näkevä auttaa heikkonäköistä liikkumisessa, ilman apuvälineitä liikkuva auttaa pyörätuolilla liikkuvan kynnyksen yli ja lukeva lapsi lukee lukutaidottomalle kisapaikan ruokalistaa...

## KAIKILLE AVOIN HÄMEEN SPORTTILEIRI

Sari Rautio ja Heli Laitinen

Suomen Liikunnan ja Urheilun aluejärjestöjen lasten kesäiset liikuntaleirit kokoavat joka kesä tuhansia lapsia yhteen. Monelle kesäleirit toimivat paitsi mukavana tutustumismahdollisuutena uusiin lajeihin ja kavereihin myös yksinäisten kesäpäivien turvalisena vaihtoehtona.

Runsaan kymmenen vuoden ajan alueleireillä on toteutettu integraatiota yksittäisten vammaisurheilujärjestöjen kanssa siten, että vammaiset ja muut erityistukea tarvitsevat lapset ovat toimineet omana erityisryhmänään, ikään kuin omana

lajinaan suuren leirin sisällä.

Vammaisurheilujärjestöt SIU, SKLU ja NKL ovat Liikuntaa Kaikille Lapsille -hankkeen myötä yhdistäneet voimansa ja lähteneet viemään eteenpäin sellaista lasten leiritoimintaa, jossa kaikki lapset toimivat yhdessä. Jo kolmen kesän ajan on tehty työtä sen puolesta, että erillisten erityislasten ryhmien rinnalla on myös kaikille lapsille avointa leiritoimintaa. Erityistukea tarvitsevat lapset ovat mukana noin 10–15 lapsen leirikimpoissa. Keskimäärin ryhmissä on mukana 3–5 erityistukea tarvitsevää lasta per



**Aamupala**

ryhmä ja vastaavasti lisäohjaajia aina lasten tuen tarpeen mukaan.

Hämeen Liikunnan ja Urheilun kanssa toteutetulle Lempäälän Sporttileirille osallistui kesäkuussa 2005 yhteensä 240 lasta, joista kymmenen ilmoittautui soveltavalle leirille. LKL-hanke palkkasi viisi lisäohjaajaa vastaamaan siitä, että leiritoiminnot soveltuvat kaikille.

Leirin mainostuksessa käytettiin ilmaisua Soveltava Sporttileiri, vaikka käytännössä leiri oli aivan sama kuin Hämeen Sporttileiri. Vammaisten lasten vanhemmat eivät muuten tietäisi, että leiri on tarkoitettu myös heidän lapsilleen. Leiriä mainostettiin sekä vammaisurheilujärjestöjen että Hämeen Liikunnan ja Urheilun kautta. Osallistumishinta oli kaikille sama. HLU:n kanssa oli sovittu siitä, että LKL-hankkeen kautta



**Herätys**



**Lipunnosto**

maksetaan lisäohjaajien palkkiot ja matkat. Muuten HLU vastasi kaikista kustannuksista.

HLU otti suoraan vastaan ilmoittautumisia, mutta myös LKL-hankkeen projektikoordinaattorille pystyi ilmoittautumaan. Leiri-ilmoittautumisessa kerättiin hyvät ja riittävät ennakkotiedot lapsesta, vahvuuksista ja tuen tarpeista. Diagnoosi sinällään ei ole olennainen, vaan lapsen toimintakyky, taidot ja mahdollisuudet sekä kiinnostuksen kohteet. Lisäksi kysyttiin lapsen oman tai toisten turvallisuuden kannalta tärkeät asiat.

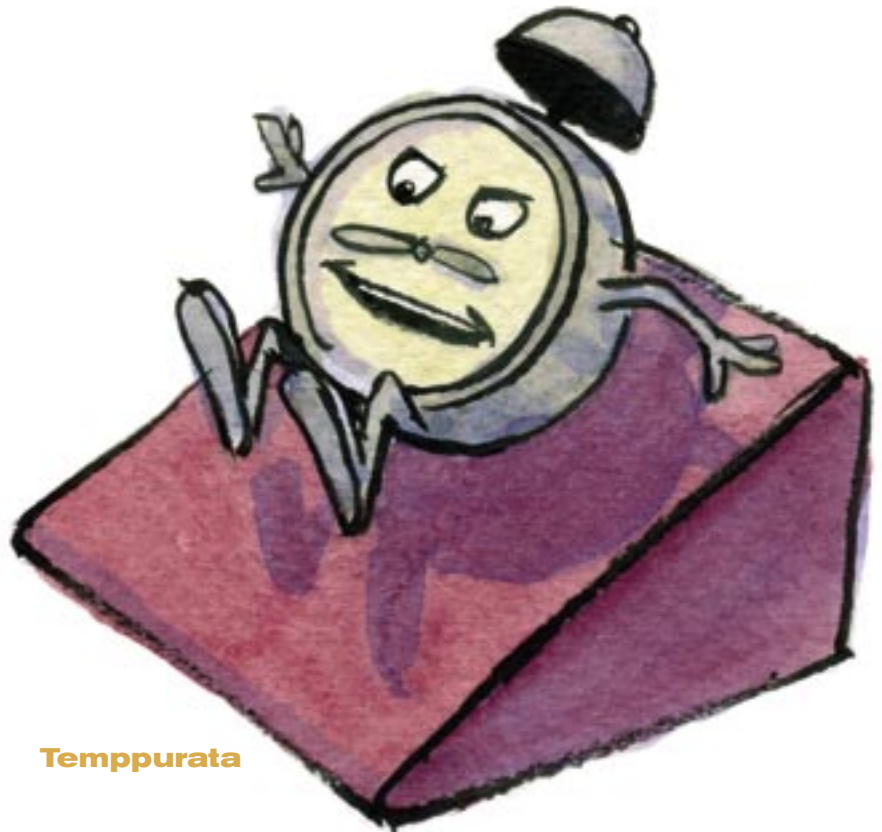
Vanhempien ja leirivastaavien yhteydenotot etukäteen ovat tärkeitä myös siksi, että vanhemmat voivat hyvillä mielin lähettää lapsensa matkaan. Useat etukäteiskeskusteluista olivat enemmänkin vakuuttelua ja

luottamuksen synnyttämistä siitä, että leirillä lapsi on aivan varmasti turvalisissa ja osaavissa käsissä. Pienelle ensikertalaiselle leirielämä on aina jännittävä kokemus ja vanhemmalle aina haikeaa lähettää lapsi matkaan.

Leirejä suunniteltaessa etenkin Lempäälässä käytettiin aikaa etukäteen koko leirin toiminnan strukturointiin ja kommunikaation tukemiseen monikanavaisesti. Lempäälässä kuvitettiin iso A3-kokoinen päiväohjelma kaikkien leirikimppojen majapaikkojen seinille, ohjat-

tiin urheiluseurojen rastipisteohjaajat etsimään toimintakuvia omasta toiminnastaan (ultimate, kyykkä, taekwondo, nassikkapaini, venyttely, leikit ja rullaluistelu) sekä tehtiin rastipaikoille taulukyltit (kuva ja teksti), jotta lapsi voi käydä tutustumassa paikkoihin ja toimintoihin ennakkoon. Lisäksi leirivastaava teki jokaiselle erityistä tukea tarvitsevalle lapselle omat päiväohjelmat yhteisten kuvien pohjalta.

Ennen leiriä pidetyn ohjaajakoulutuksen jälkeen leirin järjestäjät



**Temppurata**



## Touhutunnit

ottivat tosissaan leirin strukturoinnin ja toiminnan miettimisen. Huomattiin kuinka voidaan tehdä paljon ennakkoon, jotta leiri olisi kaikille sopiva.

Kaikki lapset osallistuivat kaikkiin toimintoihin. Välillä sovellettiin vain vähän, välillä vähän enemmän. Käytimme työkaluna käänteistä integraatiota maalipallon muodossa, avointa toimintaa nassikkapainin ja puhallustikan muodossa, soveltavaa, erillistä ja rinnakkaista toimintaa. Näkövammaisten kilpailulaji maalipallo kiinnosti ja innosti leiriläisiä kovasti, etenkin, kun leiriohjaajana toimi maalipallotaituri, jolla itsellään oli näkövamma. Nassikkapaini toimi loistavasti kaikille osallistujille, soveltamista tarvittiin vain parin valinnassa ja ohjauksen määrässä. Riemua ja onnistumisia tuli kaikille!

Lapset ottivat hyvin vastaan kaikenlaiset leiriläiset. Lasten pohdintoihin ja kyselyihin vastattiin avoimesti, eikä tehty esimerkiksi kommunikation tukikeinoista mitään salatiedettä, vaan kaikkien yhteinen asia.

Ohjaajien kommentteista tuli hyvin esille se kuinka kuvat selkeyttivät lukutaidottomillekin päivän vaiheet ja toivat väriä ja vaihtelua ohjelmaan. Osa lapsista kävi oma-aloitteisesti katsomassa kuvallista ohjelmaa. Kuvat tukivat muitakin kuin erityistä tukea

tarvitsevia lapsia. Ne havainnollistivat tehtävää ja nopeuttivat uuden leikin käynnistymistä.

Lempäälän leirillä inklusioajattelu eli kaikki yhdessä samalla leirillä toteutui hyvin. Nk. tavallisia ja soveltavia leiriläisiä kohdeltiin tasapuolisesti ja jokainen huomioitiin henkilökohtaisesti. Se, että kaikki lapset saivat olla ”samalla viivalla”, koettiin tosi hienona juttuna. Kaverukset pääsivät samaan ryhmään ja toinen tuki toista.



## Hiljaisuus



## YHTEENVETO

Aija Saari

Erityisliikunnan ja soveltavan sekä kaikille avoimen liikunnan terminologia on yhdistelmä perinteitä ja uutta. Näissä tarinoissa erityistukea tarvitsevien lasten liikuntaa toteutetaan kuntoutuksen ja vapaa-ajan harrastamisen välimaastossa. Ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa toteuttaa kaikille avointa liikuntaa, ei myöskään tapaa puhua siitä.

Kehitystä erityisestä kohti kaikille avointa liikuntaa voi kuvata prosessina, jossa vammat henkilöt ovat aluksi erillään omilla yhteisöissään ja heidän liikunnan tarpeiden katsotaan olevan poikkeavia. Vammaisten henkilöiden integrointi yleisiin liikuntaryhmiin voi toimia välivaiheena kohti inklusiota. Kaikille avoin liikunta on todellisuutta, kun vammaisen tai erityistukea tarvitseva lapsi voi itse valita harrastuksensa samasta tarjonnasta kuin vastaavan ikäiset muutkin harrastajat.

Seuratarinoiden (Saari, 2005) valossa kaikille avointa liikuntaa edistävinä tekijöinä korostuvat yhteisten sopimusten, arvojen, yhteisöllisyyttä ylläpitävien oheistapahutumien, vahvan lajikulutturin ja verkostojen voima. Lapselle on tärkeää olla mukana. Joukkue, tunnukset, värit, viirit ja kannustushuudot rakentavat yhteisöllisyyttä, joka korostuu jalkapallon, jääkiekon ja salibandyn tarinoissa. Erityisesti judo, voimistelu ja taitoluistelu nähdään myös perusliikuntaa tukevana liikuntamuotoina.

Kertojat kuvaavat ongelmina ohjaajien vaihtuvuuden tai liian vähäisen määrän ja heidän puutteelliset tietonsa ja taitonsa. Haasteina nähdään niin ikään lasten suuret erot taidoissa ja toimintakyvyissä, tiedotus ja pelko ope-tuksen tason laskemisesta, kun ryhmässä on monenlaisia kykyjä. Tuttu, kokenut ja turvallinen ohjaaja olisi tarpeen jokaisessa lasten liikuntaryhmässä. Kun ryhmässä on erityistukea tarvitsevia lapsia, tarvitaan myös normaalia enemmän aikuisia toimimaan turvallisina apukäsinä.

Vammaisten lasten vanhempien pelot ja mahdolliset aiemmat huonot kokemukset voivat vaikuttaa siten, että uuteen ryhmään ei heti alkuun löydy tulijoita. Toimintaa kannattaa pyröittä v vain muutamallakin osallistujalla, kunnes sana hyvästä, turvallisesta ja hauskaasta harrastuspaikasta alkaa kiiriä. Erityistukea tarvitsevien lasten vanhempien voi olla vaikeaa löytää tavallista harrastamista

tavallisessa lähiseurassa, kun arjessa perheen kuntoutus- ja tukipalvelujen saamisen edellytys on lapsen ”erityisyyden” todistaminen. Toisaalta on vanhempia, jotka pelkäävät lapsen leimaautuvan vammaiseksi, jos hän on mukana vammaisurheilu- tai vammaisjärjestön ylläpitämässä ryhmässä.

Vammaisurheilun kerhomallit ovat alun perin diagnoosilähtöisiä. Käytännössä monissa kerhoissa liikkuu lapsia yli perinteisten vammaisryhmien. Samalla lapsella voi olla monta vammaa tai toimintarajoitetta. Lasten kerho-toiminnoissa perinteinen jako liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisten lajeihin tai toimintoihin alkaa olla menynyt aikaa. Jos haluamme avata yleisen lasten liikunnan kaikkien ulottuville, saman periaatteen tulee koskea myös omaa toimintaamme.

Vertaistarjonnan suosiota selittävät toistaiseksi vielä vammaisurheilun ja erityisliikunnan perinne, joidenkin lajien säännöt ja se, että erityisryhmän kynnys koetaan matalammaksi kuin yleisissä liikuntaryhmissä. Vertaisryhmä on tuttu ja turvallinen. Vertaisryhmässä lapsi ei ole aina huonoin. Vertaisryhmä voi myös olla välivaihe, josta siirrytään tavalliseen ryhmään muiden ikätoverien joukkoon.

Ohjaajat ovat huolestuneita harrastuksen jatkomahdollisuuksista, kun lapsi vanhenee. Lasten ryhmässä leikillä ja ei-kilpailullisuudella pystytään tasoittamaan ryhmän sisäisiä taitoeroja, mutta nuorten ryhmässä fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset erot korostuvat ja pois putoamisen uhka lisääntyy. Yksi mahdollisuus on tuettu tutorin tai apuohjaajan rooli aikuistuvalla nuorella. Jatkoharrastus tai uusi laji voi löytyä myös perinteisestä vammaisurheilusta.

Kaikki hyötyvät yhteisistä ja kaikille avoimista harrastusympäristöistä. Vammaiset lapset oppivat ikätovereiltaan uusia taitoja ja saavat monipuolisempia liikuntakokemuksia ja ystävyys-suhteita. Vammattomat lapset oppivat suvaitsevamiksi ja suhtautumaan luontevammin erilaisuuteen. Me suunnittelijat, ohjaajat ja vapaaehtoiset saamme ideoita ja työkaluja laadukkaamman liikunnan toteuttamiseen kaikille.

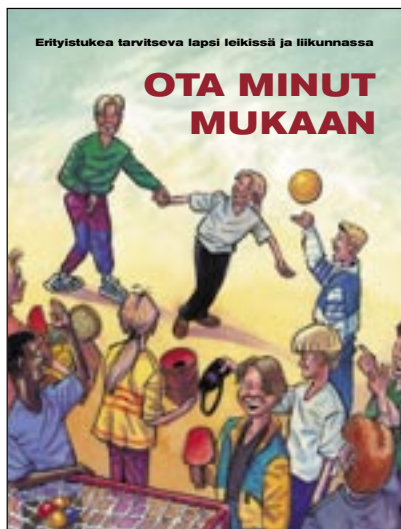




## LÄHTEET

- Aaltio, K. 2004. Mitä on Inkluisio peruskoulussa? Tutkimus kirjallisuuden, opetussuunnitelmien ja käytännön koulutyön näkökulmasta. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitoksen sivulaudaturttielmä. Helsingin yliopisto.
- Alanko, R., Remahl, V., Saari, A. 2004. Ota minut mukaan – Erityistukea tarvitseva lapsi leikissä ja liikunnassa. Suomen Invalidien Urheiluliitto.
- Australian Sports Commission. 2005. Disability Education Program. Presenter Kit.
- Australian Sports Commission. 2003. Project Connect Disability Action Plan: A standard for sport.
- Australian Sports Commission. 2001. Give it a Go. Including people with disabilities in sport and physical activity. Canberra.
- Booth, T., Ainscow, M. 2002. Index for inclusion: developing learning and participation in schools. Centre for Studies on Inclusive Education (CSIE). Bristol.
- Downs, P. 2003. Towards a Society for All through Adapted Physical Activity.- Is a Paradigm Shift Needed? In Proceedings 3th International Symposium 3.-7. Juli 2001, Wien. Eds Dinold, M., Gerber, G., Reinelt, T. Wien. 19-28.
- Dyson, A. 1999. Inclusion and Inclusions: theories and discourses in inclusive education. Teoksessa Inclusive Education. Daniels, H., Garner, P. (eds). World Yearbook of Education 1999, Kogan Page, 36-53.
- Erytisyryhmien liikunta 2000 -toimikunnan mietintö, 1996. KM 1996:15. Opetusministeriö.
- Hakamäki, M., Laine, K. 2005. Liikunnallisen iltapäivätoiminnan kehittämishankkeet 2005-2006. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 174. Jyväskylän yliopistopaino.
- Hautamäki, J., Lahtinen, U., Moberg, S., Tuunainen, K. 2002. Erytispedagogiikan perusteet. Tummavuoren Kirjapaino Oy, Vantaa.
- Itkonen, H., Sänkiaho, R. 2000. Kansallisesta kansainväliseen – kuinka muutos näkyy liikuntakulttuurissa? Teoksessa Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä. 189-211.
- Koski, P. 2003. Lasten ja nuorten liikuntaohjelma. Paikallistuki 1999-2001. Nuori Suomi. Yliopistopaino. Helsinki.
- Lämsä, J. 2005. Lasten ja nuorten liikuntaohjelman 1999-2004 arviointi. Nuori Suomi.
- Lämsä, J. 2003. Lasten liikunnan paikallistuki. Liikuntaseurahankkeiden tulokset toimintakaudella 2001-2002. Nuori Suomi. SLU-paino. Helsinki.
- Moberg, S. 2001. Opettajien näkemykset inklusiivisesta opetuksesta. Teoksessa Murto, P., Naukkarinen, A., Saloviita, T. (toim) Inklusion haaste kouluille. Oikeus yhdessä oppimiseen. PS-kustannus, Jyväskylä. 82-95.
- Mälkiä, E., Rintala, P. 2002. Uusi Erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Helsinki.
- Nissinen, A. (toim). 2005. Palloiluapaaminen, jalkapalloa jokaiselle. Soveltavan jalkapallon opas ohjaajille ja opettajille. Suomen Palloliitto.
- Nuori Suomi ry. 2001. Unelma Hyvästä Urheilusta. Lasten ja nuorten eettiset linjaukset. Nuori Suomi 11/2001.
- Nuori Suomi ry. 2004. Lasten ja nuorten kilpailutoiminnan suositukset. Nuori Suomi.
- Oliver, M. 1996. Understanding Disability. From Theory to Practise. Houndmills, Basingstoke, Hampshire and London.
- Reinikainen, M-R. 1999. Vammaisen nais- ja miesruumiin arvo. Janus, 7, (4), 341-351.
- Saari, A. 2005. Integraatiosta inklusioon. Olisiko aika katsoa erityisliikuntaa uudesta perspektiivistä? Liikunta ja Tiede, 1-2, 51-54.
- Saari, A. 2005. Inkluisio ja integraatio urheiluseurojen lasten liikunnan kehityshankkeita toteuttaneiden tarinoissa. Kurssin harjoitustyö 4.4.2005. Helsingin yliopisto, sosiologian laitos. Julkaisematon moniste.
- Schleien, S.J., Ray, M.T. & Green, F.P. 1997. Community Recreation and People with Disabilities. Strategies for Inclusion. 2nd ed.
- Stevenson, P., Black, K. 2002. The Football Development Programme. The FA Soccability Programme. The Football Association.
- Tiihonen, A., Ala-Vähälä, T. 2002. Erytisliikunnan arviointiraportti. Valtionhallinnon toimenpiteiden arviointia erityisliikunnan alueella. Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osaston julkaisusarja nro 6/2002. Opetusministeriö.
- Winnick, J.P. 1987. An Integration Continuum for sport Participation. Adapted Physical Activity Quarterly, 4, 157-161.
- World Health Organisation, 2004 (2001). ICF Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. WHO ja Stakes, Gummeruksen kirjapaino, Jyväskylä 2004.

# IDEOITA OHJAAJILLE SOVELTAVASTA LIIKUNNASTA



Ota minut mukaan  
– Erityistukea tarvitseva lapsi  
leikissä ja liikunnassa, 2004.

Kirjoittajat Alanko Rea, Remahl Virpi  
& Saari Aija.

Vinkkejä yhteiseen toimintaan,  
nelivärinen, piirroskuvitettu opas,  
16 sivua. Hinta 8 €.

Vammaisurheilu tutuksi  
–korttisarja, 2005.

Toimittanut soveltavan liikunnan  
lehtori Riikka Juntunen.  
36 laminoitua nelivärikorttia  
ohjaajille ja lapsille yhteisiin  
leikki- ja pelituokioihin, koko A4,  
kansioirei'ityksellä. Hinta 43 €.



Toteutus:  
Vammaisurheilujärjestöjen Liikuntaa Kaikille Lapsille -hanke  
Tilaukset:  
Suomen Invalidien Urheiluliitto, puh. (09) 613 191,  
www.siu.fi (julkaisut). Hintoihin lisätään toimituskulut.  
Tutustu myös koulutustarjontaan osoitteessa  
[www.liikuntaakaikillelapsille.info](http://www.liikuntaakaikillelapsille.info)





**YHDESSÄ JA ERIKSEEN -opas** on koottu tarinoista, joissa kuvataan erilaisia tapoja toteuttaa lasten liikuntaa kaikille. Opas on Liikuntaa Kaikille Lapsille -hankkeen eettisen kehitystyön (2003–2005) raportti.

Liikuntaa Kaikille Lapsille -hankkeessa (2002–2007) on tavoitteena lasten liikunta, joka soveltuu kaikille. Jokaisella lapsella on oikeus harrastaa liikuntaa lähiseurassaan omassa ikäryhmässään ja niissä liikuntamuodoissa tai lajeissa, jotka häntä kiinnostavat. Vamma tai pitkäaikaissairaus eivät estä yleisessä ryhmässä liikkumista. Lapsi voi myös valita harrastuspaikaksi vammaisurheilun tai soveltavan liikunnan ryhmän. Ohjaaja voi soveltaa, eriyttää, toteuttaa vammaisurheilun harjoitteita tai kaikille avoimia leikkejä, pelejä ja harjoitustapoja. Laadukas lasten liikunta ei sulje ketään pois.

Liikuntaa Kaikille Lapsille -hankkeessa etsitään toimintamalleja avoimen ja kaikille soveltuvan lasten liikunnan toteuttamiseksi yhdessä lajiliittojen, liikunnan aluejärjestöjen, paikallisten urheiluseurojen ja muiden lasten liikuntaa toteuttavien kanssa.

Hanketta toteuttavat vammaisurheilujärjestöt Suomen Invalidien Urheiluliitto ry (SIU) , Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry (SKLU) ja Näkövammaisten Keskusliitto ry/liikunta (NKL).

### **Lapsen näkökulma urheiluun**

Minä harrastan, koska se on hauskaa.  
Valitsen itse lajini ja liikuntamuotoni.  
Harrastan yhdessä kavereiden kanssa.  
Harrastan koulun jälkeen, omalla vapaa-ajallani.  
Minua kohdellaan lapsena ja yksilönä.  
Opin häviämistä ja voittamista.  
Saan itselleni sopivia haasteita.  
Löydän lajin, jossa viihdyn pitkään.