



Törrönen vastaa

Tällä palstalla Tuomas Törrönen vastaa perheiden liikuntaa ja harrastamista koskeviin kysymyksiin. Lähetä kysymyksesi osoitteeseen lehti@vammaisurheilu.fi.

Miten vammaisurheilun ohjaajahommiin pääsee? Kehitysvammainen tyttäreni (16 vuotta) on aktiivinen liikkuja ja hän tykkää hoitaa lapsia. Voisiko myös hän toimia ohjaajana?

Ohjaajahommiä voi kokeilla vaikka pihapeleissä tai koulussa välituntileikeissä. Hyvää kokemusta saa myös esimerkiksi SISU-partiossa tai vaikkapa 4H-kerhojen apuohjaajana. Joillakin paikkakunnilla toimii myös VAU:n koordinoimia liikunnallisia Sporttiskerhoja, jotka on suunnattu erityistä tukea tarvitseville lapsille. Tyttäresi voisi toimia esimerkiksi jollekin pienemmälle kerholaiselle "isisiskona" ja sitä kautta testata ohjaamisessa tarvittavaa pitkäjänteisyyttä ja vastuunottoa.

Jos ohjaajahommat alkavat ihan toisissaan kiinnostaa, kannattaa hakeutua koulutukseen. Esimerkiksi Liikuntakeskus Pajulahti järjestää lukuvuoden mittaista ammatilliseen peruskoulutukseen valmentavaa ja kuntouttavaa opetusta ja ohjausta (Valkku).

Toinen vaihtoehto on hakea mukaan VAU:n järjestämään Nuori toimija -koulutukseen (Nuto). Koulutukseen voivat hakea kaikki 13–19-vuotiaat nuoret, joilla on jokin vamma tai pitkäaikais-sairaus. Seuraava Nuto-koulutus käynnistyy 25.–27. huhtikuuta 2014 ja sen toinen lähijakso järjestetään 12.–14. syyskuuta 2014 Liikuntakeskus Pajulahdessa. Haku on nyt juuri käynnissä eli hakemukset tulee lähettää 28.2.2014 mennessä. Koulutukseen kuuluu ennakotehtävä ja kesän aikana suoritettava välitehtävä.

Lisätiedot:

Valkku: www.pajulahti.com/koulutus/valkku

Nuori toimija: www.vammaisurheilu.fi
(Lapset ja nuoret -> Nuori toimija)

Elävä muistipeli

Pelin idea

Kaksi pelaajaa kilpailee toisiaan vastaan pyrkien löytämään mahdollisimman nopeasti pareja. Näiden pelaajien ympärille muodostuvat joukkueet jotka auttavat tehtävässä. Noin 12 pelaajaa on minimimäärä, jolla peli toimii. Peli toimii hyvin 20–30 pelaajalla, mutta myös suuremmalla ryhmällä.

Pelin kulku

Alussa jokainen osallistuja saa kortin jossa lukee jokin liike tai "etsijä". Liikekortin saaneet ovat tässä pelissä KORTTEJA ja asettuvat pelialueelle suureen piiriin. ETSIJÄT, joita on kaksi, asettuvat piirin keskelle. Peli alkaa pillin vihellyksestä. Etsijä kääntää KORTIN menemällä henkilön luo ja koskettamalla tätä, jolloin KORTTINA oleva henkilö alkaa tehdä liikettä, jonka on saanut pelin alussa. ETSIJÄ yrittää löytää pareja, eli kahta henkilöä, jotka tekevät samaa liikettä. ETSIJÄ saa pitää auki kerrallaan vain kahden KORTTIA. ETSIJÄ sulkee KORTIN koskettamalla tätä uudelleen. Löydetty parit lähtevät heidät löytäneen ETSIJÄN

johdolla etsimään uusia pareja, muodostaen pitkän letkan.

Peli päättyy, kun kaikki parit on löydetty. Sen ETSIJÄN joukkue voittaa, jolla on joukkueessaan enemmän jäseniä pelin päättyessä.

Sovellukset

Peliä voi vaikeuttaa tai helpottaa monin sovellutuksin

1. Peliin ohjaajan puhaltaessa pilliin ja huutaessa "vaihto" kaikki KORTIT vaihtavat keskenään paikkoja. Vaihto voi tapahtua erilaisilla ohjaajan erikseen ilmoittamalla liikkumistyyliellä, esimerkiksi rapukävelyllä.

2. Peliin ohjaajan puhaltaessa pilliin ja huutaessa "sekoilu", ETSIJÄT jähmettyvät paikoilleen, ja kaikki KORTIT tekevät keran oman liikkeensä.

3. Osallistujat voivat piirin sijaan asettua pelialueelle sekaisin sattumanvaraisille paikoille.

4. Liikkeiden lisäksi voidaan käyttää ääniä.

Lisätiedot: taru.jarvi@metropolia.fi