



LIIKUNTAVINKKI

Pariakrobatiaa

Tehdään pareittain akrobatiatempuja:

- lapsi istuu aikuisen selän päällä
- lapsi on konttausasennossa aikuisen selän päällä
- lapsi seisoo aikuisen selän päällä (hartian ja takamuksen päällä)
- lapsi seisoo pallon päällä, aikuinen tukee kädestä

Lukuvinkki!

Moto-taituriksi

- Vinkkejä ja virikkeitä 4–12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa; Suomen Mielenterveysseura, Johanna Tuomi, www.perheliikunta.fi.

- aikuinen makaa selin: lapsi makaa "lautana" poikittain aikuisen reisien päällä
- leijonan kaato: toinen pareista menee konttausasentoon lattialle ja yrittää estää pariaan kaatamasta häntä kyljeleen tai selälleen – harjoittelussa tulee huomioida, ettei toista saa vahingoittaa ja kutittaminen on kielletty.

Törrönen vastaa

Tällä palstalla VAU:n nuorisotoiminnan suunnittelija Tuomas Törrönen vastaa perheiden liikuntaa ja harrastamista koskeviin kysymyksiin. Lähetä kysymyksesi osoitteeseen tuomas.torronen@vammaisurheilu.fi.

Voiko Junior Games -kisoihin osallistua lähikoulun oppilas?

Vammaisurheilun Junior Games -kisat ovat matalankynnyksen kilpailutapahtumia vammaisille nuorille ja ne järjestetään kaksi kertaa vuodessa. Kevätkisat järjestetään kaksipäiväisinä huhtikuussa Kuortaneen Urheiluopistolla ja syyskisat marraskuun viimeisenä keskiviikkona Jyväskylän Hippshallissa. Junior Games -kisoihin voivat osallistua kaikki näkö-, liikunta- ja kehitysvammaiset oppilaat sekä elinsiirrokkait ja dialyysihoidossa olevat oppilaat ja näiden lisäksi myös erityistä tukea tarvitsevat oppilaat avoimessa kilpailuluokassa.

Osallistujat voivat käydä koulussa missä koulussa tahansa eli lähikoulussa tai erityiskoulussa. Alun perin 1990-luvulla osallistujat tulivat lähinnä erityiskouluista, mutta tänä päivänä entistä useampi lapsi käy lähikoulua ja myös he voivat osallistua Junior Games -kisatapahtumiin.

Vammaisurheilun Junior Games -kisat ovat vammaisten lasten koulujen väliset kisat, joten vanhempien ja opettajien on tärkeää huolehtia, että Junior Games -kisat ovat osa HOJKS-suunnitelmaa. Kun Junior Games -kisat on kirjattu suunnitelmaan, katsotaan sen olevan osa koulutyötä tukevaa toimintaa ja osallistuminen esim. avustajan kanssa onnistuu paremmin.