

  @liikuntainnostajat

Liikunta
innostaja

LIIKKUVA SEURAKUNTA

**LUOTU LIIKKUMAAN
-TOIMINTAIDEOITA**

SISÄLLYS

Pehmopallo	3
Koppis	4
Lakanalentopallo	5
Pyllypallo	6
Norsupallo	7
Avantouinti	8
Youtuben ohjatut jumpat, joogat ja treenit	9
Aktiivinen siirtymä	10
Geokätköily	11
Plogging	12
Reippailu luonnossa	13
Polkupyöräily lähialueella	14
Frisbeegolf	15
Ulkokuntosalit ja liikuntapaikat	16
Pulkkamäki	17
Syntymäpäivät	18
Hymyneitto	19
Etätoiminta	20
Ryhmätoiminta	21
Talvitohinat	22
Luistelu	23

KÄYTETYT SYMBOLIT



Kesto



Tarvikkeet



Tila



JULKAISIJA Lasten ja nuorten keskus **TEKSTI** Helsingin Diakonia-ammatti-
korkeakoulun sosionomiopiskelijat: Otto Lindqvist, Toni Danska ja Aleksi Kähö-
nen **VALOKUVAT** kansi Jani Laukkanen, sisällysluettelo ja takakansi Pexels.
com **LOGO JA ULKOASU** kasma.fi **JULKAISUVUOSI** 2022

PEHMOPALLO

Periaatteessa täysin sama laji kuin jalkapallo, mutta jalkapallo korvataan kevyellä pehmopallolla, jolloin taitotasot katoavat pelistä kokonaan. Pelin nopeuttamiseksi voi peliin lisätä toisen tai kolmannenkin pallon.



10-30min



Pehmopallo tai useampi



Mikä tahansa urheiluun sopiva tila

KOPPIS

Lentopallokentällä pelattava peli, jossa lentopallon säännöistä poiketen pallon saa kopata, eli pitää käsissään. Näin ollen peliä helpotetaan ja siitä saadaan monille mukavampaa.



10-30min



Lentopallo



Lentopallo kenttä

LAKANALENTO- PALLO

Lentopallolla ja lakanoilla pelattava joukkuepeli, jossa muodostetaan 4-6 henkilön tiimejä molemmille puolille verkkoa. Pelin idea on hyvinkin sama kuin koppiksessa, mutta jokaisella ryhmällä on lakana. Vain lakana saa koskea palloon.



10-30min



Lentopallo, lakanoita



Lentopallokenttä

PYLLYPALLO

Pyllypalloa voi pelata melkein millä tahansa pallolla, kunhan pelatessa pyllä pysyy koko ajan maassa. Muuten peli ei vaadi kuin sovitut maalit ja joukkueet.



5-15min



Pallo



Sisäliikuntatila

NORSUPALLO

Muuten sama laji kuin jalkapallo tai futsal, mutta peliväline korvataan jumppapallolla. Tällöin pelitaidoilla ei ole enää merkitystä, koska palloa on liki mahdoton saada minne haluaa. Jos peliin haluaa enemmän pelaajia ja vauhtia, otetaan toinen pallo mukaan.



10-30min



Jumppapalloja



Ulkona tai jumppasalissa

AVANTOINTI

Vaikka avantointi ei suoranaisesti olekaan urheilua, on sillä tutkitusti terveyshyötyjä. Avantointipaikkoja alkaa olla jo usealla järvellä, merenkulmalla ja lammella. Joihinkin voi ostaa jäsenyyden, jolla saa esimerkiksi myös saunankäyttöoikeuksia tai lämmitettyjä pukuhuoneita, mutta nämä mukavuustekijät eivät ole pakollisia lajille. Jos ei omista autoa, tulee myös matkasta avannolle liikuntaa.



5-15min



Uimapuku ja pyyhe



Avanto



YOUTUBEN OHJATUT JUMPAT, JOOGAT JA TREENIT

Youtubesta löytyy kaikenlaista liikuntaa, jota voi suorittaa kotona yksin. Niitä voi suorittaa myös oman aikataulun mukaan. Muita varusteitakaan ei tarvitse kuin laitteen, jolla katsoa videota.



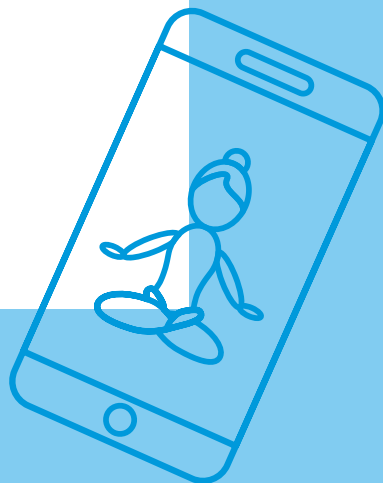
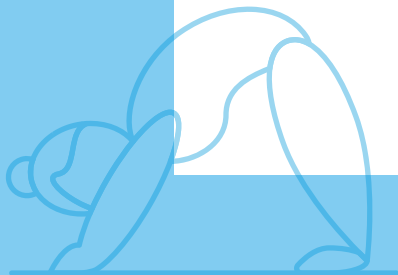
10-60min



Älylaite/televisio/tietokone



Mikä vaan



AKTIIVINEN SIIRTYMÄ

Siirtyminen voidaan toteuttaa kävellen yhdessä ryhmässä tai esimerkiksi niin, että nuoret muodostavat muutaman pienryhmän. Pienryhmät voivat siirtyä ennalta kerrottuun paikkaan yhdessä, jolloin jo pelkkä siirtymä aktivoi nuorta ja tuottaa pientä arkiliikuntaa. Siirtymisen yhteyteen voidaan ideoida myös tehtävärasteja. Rastit voivat antaa vaikka vinkkejä määränpään sijainnista tai niillä voidaan harjoitella ryhmäytymistä. Siirtymien aikana toteutettavaksi voidaan antaa myös tehtäviä. Ryhmille voi antaa esimerkiksi ohjeen kuljettaa jokin esine tiettyjen ehtojen rajoissa eväspaikalle.



Mukautettavissa



Toiminnasta riippuva



Ulkoilma

GEOKÄTKÖILY

Geokätköily on hyvä ja helppo tapa harrastaa liikuntaa, sillä siinä ei vaadita suuria urheilullisia ominaisuuksia. Geokätköilyyn tarvitset vain ulkovaatteen ja puhelimesi. Rekisteröidytyäsi Geocatching.com -verkkosivustolle olet valmis aloittamaan. Puhelimeen on myös saatavilla erillinen geokätköily-sovellus. Geokätköilyssä voit joko etsiä kätköjä tai tehdä niitä itse. Geokätköt.fi opastaa jokaisen uuden harrastajan varmasti osaavaksi etsijäksi. Kyseessä on siis helppo ja ilmainen tapa saada ulkoiluun lisää elementtejä ja mielekkyyttä. Geokätköilyä voi tehdä omissa tahdissaan niin usein kuin itse haluaa. Siitä saa sosiaalista harrastamalla sitä yhdessä ystävän kanssa.



Mukautettavissa



Älypuhelin



Ulkoilualue

PLOGGING

Plogging, eli roskajuoksu on kaikessa yksinkertaisuudessaan roskien keräämistä muun ulkoilun lomassa. Roskia voi kerätä esimerkiksi kävelyllä tai juoksulenkillä.



5-60min



Roskapussi, hanskat



Ulkona

REIPPAILU LUONNOSSA

Reippailuretki luontoon on oikein hyvä tapa liikkua. Retken yhteyteen voi tehdä esimerkiksi rastiradan tai erilaisia hauskoja tehtäviä. Retkeen voidaan yhdistää vaikka nuotioruokailu, jossa nuoret pääsevät itse paistamaan omat makkaransa. Moni kunta tai kansallispuisto tarjoaa yhteiskäyttöön myös soutuveneitä ilman erillistä maksua. Mikään ei estä tekemästä yön yli -reissua



Mukauttavissa



Retken pituuden ja sisällön mukaan



Ulkona

POLKUPYÖRÄILY LÄHILUEELLA

Polkupyöräretki, jolla tutustutaan kunnan tai kaupungin kirkkoihin tai muihin nähtävyyksiin, on kiva tapa viettää kesäpäivää. Samalla voi tutustua ja uusiin ihmisiin. Polkupyöriä on melkein kaikilla ja joissain kunnissa ja kaupungeissa on myös lainapyöriä, kuten myös seurakunnilla. Näin voidaan järjestää porukalla kiertoaajelu, jossa tulevat kaikki lähialueen kirkot tai paikat tutuiksi. Monilla paikkakunnilla on vanhoja kirkkoja tai nähtävyyksiä, joita käytetään harvemmin. Osalla seurakunnista on myös kappeleita, rukoushuoneita yms, joista tavallisella seurakuntalaisella ei välttämättä ole mitään tietoa. Mukaan polkemaan voidaan pyytää seurakunnan työntekijä, joka tuntee paikat ja osaa esitellä niitä. Johonkin kohteeseen voidaan laittaa pientä tarjoilua ja vaikka hartaus.



Mukautettavissa, joitakin tunteja



Polkupyörät

FRISBEEGOLF

Frisbeegolf on rentoa toimintaa, jota voi tehdä yksin tai ryhmässä. Lajin tarkoitus on heittää frisbeegolfkiekkoa maalikoriin mahdollisimman vähällä heittomäärällä. Heittämistä jatketaan aina siitä, mihin edellinen heitto on jäänyt. Frisbeegolf on helppo aloittaa, sillä tarvitset vain frisbeegolfkiekon.



Mukautettavissa



Frisbeegolfkiekko



Frisbeegolfrata

ULKOKUNTO- SALIT JA LIIKUNTAPAIKAT

Kaupungit ovat alkaneet panostaa ja tarjota yhä enemmän ja laadukkaampia ulkoliikuntapaikkoja. Esimerkiksi pääkaupunkiseudulla on yli 300 liikuntapaikkaa. Liikuntapaikoilla pystyy hyvin harjoittelemaan omalla kehonpainolla ja monissa paikoissa on myös painoilla säädettäviä laitteita. Liikuntapaikoissa voit treenata omien halujen ja mielenkiinnon kohteiden mukaan.



Mukauttavissa



Urheiluun sopivat vaatteet



Ulkoliikuntapaikat



PULKKAMÄKI

Pulkkamäkeen lähteminen saattaa kuulostaa lapselliselta joillekin, mutta se on silti hauskaa ja mahtavaa piiloliikuntaa. Pulkkamäkeen on myös helppo lisätä muitakin aktiviteetteja, esimerkiksi makkaranpaistoa.



10-120min



Pulkka, stiga, liukuri tai vaikka jätesäkki



Mäki



SYNTYMÄPÄIVÄT

Osallistujien tulee järjestää itsensä jonoon syntymäpäivien perusteella niin, että ensimmäinen jonosta on ensimmäisenä syntynyt. Ideana on järjestäytyä jonoon niin, että osallistujat eivät saa puhua, vaan he selvittävät oman paikkansa jonossa elehtimällä. Jonoon järjestymiseen voi käyttää muitakin teemoja, esimerkiksi osallistujat aakkosjärjestykseen.



Osallistujamäärästä riippuva



-



Luokka, aula, huone, ulkotila

HYMYN HEITTO

Osallistujat nousevat seisomaan ja heidän tarkoituksenaan on seisoa ilmeettöminä. Valitaan ensimmäinen, joka pukee kasvoilleen hymyn ja poistaa sen vetämällä kämmenen naaman yli ylhäältä alaspäin. Sitten hän heittää hymyn seuraavalle, joka pukee sen kasvoilleen vetämällä kämmenen naaman yli alhaalta ylöspäin. Tätä jatketaan, kunnes joku ilmeettömistä alkaa hymyillä ja tippuu pelistä. Peliä voidaan jatkaa niin kauan, kunnes jäljellä on enää vain yksi tai kun oppitunnin tai kokouksen pitäjä niin päättää.



Mukautettavissa



-



Mahdollista lähes kaikkialla

ETÄTOIMINTA

Korona-aika on näyttänyt meille, että joskus toimintaa rajataan sellaiseksi, että fyysinen kokoontuminen ei ole mahdollista. Tällöin aktivointi voi olla hankalaa, mutta ripauksella mielikuvitusta voidaan saada toimintaa aikaan myös etäkokouksissa tai etätapaamisissa. Osallistujia voidaan esimerkiksi pyytää ottamaan kuva jostakin tietystä esineestä tai asiasta, joka heidän on mahdollista löytää kotoa tai lähimaastosta. Vaihtoehtoisesti osallistujat voivat näyttää esineen/asian vaikka kamerayhteyden välityksellä. Tässä on hyvä tietää etukäteen esimerkiksi ympäristö, jossa osallistujat ovat. Esimerkiksi järven kuvaaminen ydin keskustassa voi olla silkkä mahdottomuus.



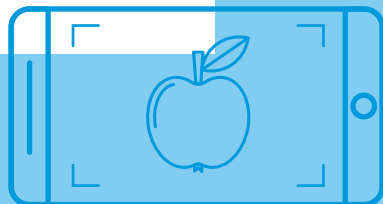
Mukautettavissa



-



Mahdollista lähes kaikkialla



RYHMÄTOIMINTA

Monissa lajeissa suoritetaan usein yksin. On kuitenkin olemassa monia lajeja, joissa yksin tekemisen sijaan voidaan suorittaa esimerkiksi väylät ja radat ryhmässä. Esimerkiksi frisbeegolfissa tai jalkapallogolfissa voidaan väylät suorittaa pienryhmissä siten, että ryhmän jäsenet liikuttavat pelivälinettä vuorotellen yhteisenä tavoitteenaan pelata väylä loppuun. Idea toimii siten, että esimerkiksi kolmen hengen ryhmässä päätetään aloittaja, jonka jälkeen ryhmästä seuraava on vuorossa. Edellä mainituissa lajeissa yleinen tavoitelukema yhtä väylää kohden on kolme, joten suurempi kuin kolmen henkilön ryhmä ei ole suositeltava.



Mukautettavissa



Valitun lajin vaatimat






Mahdollista lähes kaikkialla

TALVITOHINAT

Talvella voidaan järjestää leikkimielisiä lumenveistos- tai rakennuskilpailuja. Nuoret voidaan jakaa pienryhmiin, joille annetaan aihe rakentamiseen tai luomiseen. Kyseessä voi olla ihan perinteinen lumilinna tai kopio jostakin tunnetusta maamerkistä tai nähtävyydestä. Liikunnallisuutta voidaan lisätä osoittamalla esimerkiksi käytettävän lumen hakemiseen tietty paikka, joka tuo mukaan pakollisen siirtymän ja ryhmässä ideoinnin siihen, että miten saadaan vaikkapa suurempi määrä lunta tai muuta materiaalia liikutettua rakennuspaikalle yhdellä kerralla. Jos aktiviteettiin lisätään myös aikaraja, vaikuttaa se tekemisen vauhtiin heti tempo nostattavasti.



-  10-30min
-  -
-  Ulkoalue

LUISTELU

Luistelu on mukava liikuntamuoto. Ota mukaan vaikka lätkämaila tai kiekko, niin pääset harjoittelemaan silmä-käsi-koordinaatiota. Mukaan voi ottaa vaikka eväät. Mikä olisi mukavampaa kuin nauttia glögit ulkona? Retkiluistelussa pääsee luistelun lomassa nauttimaan kauniista luontomaisemista.



20-40 min



Luistimet

Luotu liikkumaan -hanke ja meidän idea liikunnallisesta opinnäytetyöstä olivat kuin luotuja toisilleen.

Halusimme tehdä yhdessä konkreettisia toimintaideoita, joita on helppo toteuttaa ja jotka innostavat nuoria kokeilemaan erilaisia liikkumisen muotoja ilman kilpailullisuutta.

HELSINGIN DIAKONIA-
AMMATTIKORKEAKOULUN
SOSIONOMIOPISELIJAT:
OTTO LINDQVIST, TONI DANSKA
JA ALEKSI KÄHÖNEN