

LÄMMITTELYIDEOITA KUNTOJUMPPAAN

SVoLi Convention 4.10.2003

Kouluttajat: Kannelmäen Voimistelijat ry:n ohjaajatiimi: Heidi Juntunen,
Kati Kauravaara ja Satu Huttunen

Tunnin nimi: Lämmittelyideoita kuntojumppaan
Tunnin tavoitteet: Antaa virikkeitä kuntojumpan lämmittelyyn ja auttaa ideoimaan
itse lisää vaihtoehtoja perinteiselle askellus-tyyppiselle
lämmittelylle.

KEHO VALMISTAUTUU TULEVAAN

Kuntojumppatunti aloitetaan kunnon lämmittelyllä, jonka ei tarvitse olla "välttämätön paha", vaan luonteva ja tärkeä osa tuntikokonaisuutta. Kuntojumpan lämmittely on hauskaa tekemistä, jolla valmistellaan keho ja mieli liikuntaharjoitukseen, kuormitukseen. Tarkoituksena on vilkastuttaa verenkierto- ja hengityselimistön toimintaa ja tehostaa näin hapenkuljetusta sekä nostaa kehon lämpötilaa ja lämmittää tuki- ja liikuntaelimiä (esimerkiksi lihaksia). Alkulämmittelyn avulla varmistetaan myös liikeratojen riittävyys ja lihasten joustavuus. Riittävän alkulämmittelyn avulla ehkäistään tapaturmia, lihaskipuja ja yllirasitustiloja.

Alkuverryttely virittää myös mielen liikuntaa vastaanottavaksi. Ohjattavissa herätellään liikkumisen halu ja usko omiin kykyihin. Kuntojumpan lämmittelyn avulla luodaan usein myös henkisesti turvallinen ja mukavan rento ilmapiiri, jolloin jokainen voi liikkua omana itsenään omien kykyjensä, taitojensa, tarpeidensa ja tavoitteidensa mukaan.

Kuntojumpan lämmittelyksi käyvät mainiosti askellus, tanssi, kävely, pelit ja leikit, ilmaisuliikunta, paritehtävät, mielikuvaharjoitukset yhdistettynä liikkeeseen jne. Olemme keränneet tälle tunnille vinkkejä siitä, kuinka saat vaihtelua kuntojumpan lämmittelyosiin. Demotunti koostuu kolmesta osiosta, jotka poikkeavat toisistaan musiikin, välineiden ja liikkeiden suhteen. Toivottavasti saat kokeilemisen arvoisia ideoita syksyn kuntojumppiin!

A) LAULUSTA LIIKKEISIIN JA KIERRÄTYSMATERIAALIT KÄYTTÖÖN

Anna musiikin temmata mukaansa ja viedä! Valitse erilaisia musiikkiteemoja ja yhdistä liikkeitä teeman tai laulun sanojen mukaan: suomipoppi, 50-luvun musiikkia, 60-luvun musiikkia, naislaulajia, mieslaulajia, yhtyeitä, Suomen euroviisukappaleita, vuodenaikojen mukaan jne. Huomioi musiikki- ja liikevalinnoissa ryhmäläisten ikä ja sukupuoli, ryhmän koko ja liikuntatilan suuruus. Tärkeää on säilyttää liikkeiden selkeys ja yksinkertaisuus. Voit tarttua erityisesti esimerkiksi mukaansatempaavaan kertosäkeeseen.

Seuraavassa lista käyttökelpoisista ja hyväksi havaituista kappaleista: Ihana aamu, Anna mulle tähtitaivas, R-A-K-A-S, Tahdon olla sulle hellä, Tummat silmät ruskea tukka, Ei

elämästä selviä hengissä, Maalaispoika oon, Autiotalo, Kolmekymppinen, Satumaa, Jäätelökesä, Pikku pikku bikineissä, Oi niitä aikoja, Aikuinen nainen, Mä joka päivä töitä teen, Ei oo, ei tuu, Sinut haluan vain, Hengaillaan, Poing poing poing, Sinä lähdit pois, Eläköön elämä, Sata salamaa, Viidestoista yö, Lambada, Kersantti Karoliina, Kevät, Marraskuu, Älä jätä minua, Kaiken takana on nainen, Charlie Brown, Pylly vasten pyllyä pum pum, Ollaan lähekkäin, Hetki lyö, Hyvää yötä ja huomenta, Levoton Tuhkimo, Daada-daada jne.

Voit myös käyttää alkulämmittelyssä apuna erilaisia välineitä, joiden ei tarvitse olla edes liikuntavälineitä! Mielikuvitus käyttöön ja voit hyödyntää jumpassasi melkein mitä vaan. Ensimmäisen osion lopuksi esimerkki siitä, kuinka voit käyttää kertakäyttölautasta luovasti tuomaan alkulämmittelyyn vaihtelua.

B) TANSSISTA VAIHTELUA

Voit käyttää kuntojumpan alkulämmittelyssä myös tanssimusiikkia: valssia, jenkkää ja letkajenkkää, tangoa, polkkaa, humppaa, cha-chaata, jivea, sambaa, salsaa, rock´n rollia, twistiä jne. Tähän musiikkiin voit yhdistää perinteisiä tanssiaskelia tai keksiä aivan omia kuvioita. Erilaiset kansantanssit (katrillit, parinvaihtotanssit jne.), muotitanssit (Macarena, Lambada, Tiputanssi, Las Ketchup jne.) ja kantritanssit tuovat hauskaa vaihtelua verryttelyyn. Näiden avulla ryhmäläiset voivat palauttaa mukavia muistoja mieleen. Myös ryhmähenki saattaa huomaamatta tiivistyä ja ilmapiiri vapautua tanssimalla! Saman tanssimusiikin ja saman rytmin tahdissa voit mainiosti jatkaa lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteitakin.

Tässä toisessa osiossa perehdytään lyhyesti kantritanssin saloihin.

I Feel Lucky

- 1-4 Kolme askelta taakse aloittaen oikealla, vasen kanta näpäyttää lopuksi eteen samalla taputtaen kädet yhteen oikealla yläviistossa.
- 1-4 Kolme askelta eteen aloittaen vasemmalla, oikea jalka näpäyttää taakse samalla taputtaen kädet yhteen vasemmalla yläviistossa.
- 1-4 Askeltaen käänös neljällä askeleella myötäpäivään oikean astuessa ensin sivulle. Neljäs askel on näpäytys samalla taputtaen kädet yhteen.
- 1-4 Edellinen toistetaan vastapäivään.
- 1-4 Oikea jalka astuu oikealle ja vasen jalka näpäyttää oikean jalan yli ristiin, taakse ja sivulle. Viimeisellä näpäytyksellä kädet taputtaa kerran.
- 1-4 Edellinen toistetaan vasemmalle.
- 1-4 Oikea jalka astuu oikealle ja vasen jalka näpäyttää oikean jalan yli ristiin, vasen jalka astuu suoraan vasemmalle ja oikea näpäyttää vasemman jalan yli ristiin. Molemmilla näpäytyksillä kädet taputtaa.
- 1-4 Oikea jalka astuu eteen, vasen jalka astuu eteen, oikea jalka astuu vasemman jalan yli ristiin ja vasen jalka astuu taakse

C) KUMINAUHALLA LÄMPÖÄ + RAUHALLINEN LOPETUS

Perinteisesti kuminauhaa on käytetty lihaskunto-osiossa liikkeitä tehostamaan. Kuminauha on kuitenkin hyvä välinevaihtoehto myös lämmittelyssä etenkin, jos jumppa- ja säilytystilat

ovat pienet. Sitä voi käyttää myös monissa liikkeissä jumppakepin tapaan. Kuminauha on helppo kuljettaa mukana, vaikka työpaikalle taukojumppaa varten. Erityisen tehokas apuväline se on niska-hartiaseudun liikkeitä tehtäessä.

Lämmittelyosuudessa opittuja liikkeitä voi hyödyntää lihaskunto-osuudessa vastuksen kanssa. Teetä helppoja perusjalkaliikkeitä esim. askel-viereen, kanta pakaraan, polvennostot, marssit, kyykyt, joustot jne. Lisää näihin helpot ja selkeät ylävartalon sekä käsien liikkeet esim. pystysoutu, vipunosto, pystypunnerrus, ylätaljan veto, nyrkkeilyt, soudut jne. Nimeä liikkeet selvästi ja kiinnitä huomiota suoritustekniikkaan (olkapäät alhaalla, hyvä ryhti, hengitys mukana...) Kuminauha tehostaa ylävartalon liikkeitä ja ohjaa löytämään oikeat liikeradat, jolloin myös syke saadaan kohoamaan helposti.

Kuminauhalla voi tehdä myös tehokkaita pariliikkeitä – kaikki kun eivät pidä hikisen jumppakaverin koskemisesta! Käytä koko jumppatilaa hyväksesi, aina ei tarvitse jumpata omalla paikalla. Hae mielikuvia ja teemoja musiikista tai keksi jokin teema (esimerkiksi kulkuvälineet).

Rauhalliseen lopetukseen (voi olla myös tunnin aloitus tai venyttelypainotteisen tunnin lämmittely) musiikiksi sopii esimerkiksi mielikuvamusiikki, jossa ei ole selkeää rytmiä, jolloin jokainen voi tehdä liikkeen omaan tahtiin (aloittelevankin ohjaajan helppo toteuttaa) Liikkeiden liikeradat ovat aluksi pienemmät ja lopuksi mahdollisimman suuret. Hyviä liikkeitä ovat avaavat ja rankaa liikuttavat liikkeet kuten kierrot, taivutukset ja pyöristykset (muista kuitenkin suorituksen oikea tekniikka). Hengityksen tulee kulkea koko liikkeen ajan.

Vaihtelua saat musiikkia tukevista mielikuvista; lentävä joutsen, tuulella heiluva puu, meren aalto jne. Ne auttavat usein myös jumppaajaa löytämään liikkeen paremmin kuin jos ohjaaja antaa pelkät suoritustekniset ohjeet.