

Arviointiohjeet voimistelukoulun Stara-tapahtumiin



1 VOIMISTELUKOULU	3
1.1 Voimistelupassi	3
1.2 Voimistelun Stara-tapahtumat	4
1.2.1 Arviointi	4
1.3 Koulutus	4
1.4 Voimisteluliitto	5
2 TAUSTAA ARVIOINNILLE	6
3 ARVIOINNIN SISÄLTÖ	7
3.1 Voimistelun arviointi	7
3.1.1 Kehonhallinta ja lajille ominaiset perustaidot	7
3.1.2 Ominaisuudet	10
3.1.3 Esiintyminen	11
3.1.4 Taito	13
3.2 Sommittelu voimistelu-, tanssi- ja esitysohjelmissa	15
3.2.1 Ohjelman kokonaisuus	15
3.2.2 Ohjelmassa liikkuminen	16
3.2.3 Musiikin käyttö suorituksissa	17
3.2.4 Muuta	17
4 PALAUTTEEN KIRJOITTAMINEN	18

Aiemman jumppakoulun ja nykyisen Voimistelukoulun työryhmä:

Leea Paija, Annu Tuominen, Heli Puhakainen, Mikko Pehkonen, Mari Leiste, Vuokko Rantanen, Hanna Sundell, Jenni Sjöblom, Emma Kurki, Johanna Nisula, Terhi Toivanen, Eila Uitto, Pärla Norha, Heli Katajamäki ja Liisa Lappalainen

Lisäksi kehitystyössä mukana ovat olleet:

Anu Passi-Rauste, Paula Schönach, Sanna Heikkilä, Eija Nevanpää, Sanna Ahonen, Laura Ahonen sekä Jessica Casagrande



1 VOIMISTELUKOULU

Voimistelukoulu on lasten voimistelumaailma, jossa jokainen on tervetullut harrastamaan ja kilpailemaan. Voimistelukoulu on osa vuonna 2003 aloitettua lasten liikunnan eettistä kehitystyötä. Aiemmin voimistelukoulusta käytettiin nimeä Jumppakoulu.

Voimistelukoulussa opitaan voimistelun perustaidot. Lähtökohtana ovat oppimisen ilo ja innostus voimisteluun. Voimistelukoulu-henkisyys on lapsen huomioimista ja harrastusmäärissä lapsen oman halun kunnioittamista. Ideaalitulanteessa jokainen lapsi saa harjoitella ja harrastaa juuri niin paljon kuin haluaa ja kilpailla onnistuen turvallisessa ympäristössä. Kaikki alle 12-vuotiaat voimistelijat ovat voimistelukoululaisia.

Voimistelukoulussa voi kokeilla ja kokea paljon. Seuran voimistelukoulu on tuttu ja turvallinen harjoittelu-ympäristö, ja voimistelun STARA-tapahtumat antavat mahdollisuuden taitojen esittämiseen ja muiden voimistelijoiden kohtaamiseen. Jokainen lapsi voi tapahtumassa olla oman elämänsä tähtivoimistelija eli STARA. Voimistelukoulujen ohjaajille ja valmentajille järjestetään koulutusta, joka takaa ohjauksen perustaidot ja tiedon voimistelun perusteista.

Voimistelukoulu-toiminta on saavuttanut jo usean Voimisteluliiton seuran, vaikka osassa seuroista voimistelun toiminta on eri nimellä. Voimistelukoulun toimintaperiaatteisiin kuuluvat:

- monipuolisuus: perusvoimistelutaitojen harjoittelu lajitaitojen pohjaksi
- laadukas ohjaus: koulutettu ohjaaja
- kasvatuksellisuus: lapsen huomioiminen, pelisäännöt jne.
- osallistuminen STARA-tapahtumiin (voimistelunäytös, josta saa palautteen)

Seuran voimisteluryhmät voidaan jaotella seuraavasti voimistelijoiden iän ja kiinnostuksen mukaan:

- Alle kouluikäiset (perheliikuntaryhmät, lastenryhmät ja voimistelukoulu)
- 7–12-vuotiaat (perusvoimisteluun tai tiettyyn voimistelulajiin painottuvat voimistelukoulu-ryhmät)
- Yli 12-vuotiaat (lajien harjoitusryhmät, tanssi- ja voimisteluryhmät)

1.1 Voimistelupassi

Jokaisella lapsella on oma Voimistelupassi, jonka voi tilata Voimisteluliitosta. Passiin kerätään kauden aikana merkintöjä erilaisista onnistumisista ja opituista taidoista. Ryhmälle on tehty omat pelisäännöt, jotka varmistavat lasten toiveiden toteutumisen ja turvallisen harrastamisen. Passeja on neljä: alkeispassi, jatkopassi, lattialajipassi sekä telinepassi.

1.2 Voimistelun Stara-tapahtumat

STARA-tapahtumat ovat lasten näytöstapahtumia (harrastevoimistelun kilpailuja), joissa jokainen voimistelija pääsee näyttämään taitojaan. Tapahtumassa voi suorittaa osaamansa ohjelman tai voimistelusarjan. STARA-tapahtumia järjestävät seurat ja alueet. Näytöksessä harjoitellaan esiintymistä, simuloidaan kilpailuja, kannustetaan ja saadaan palautetta sekä tavataan muita lajin harrastajia. Yhdessä tapahtuman osassa (blokissa) on n. 15–20 suoritusta. Jokaisesta esityksestä ja/tai sarjasta saa kirjallisen palautteen Arvien toimesta. Kaikki lapset palkitaan. STARA-tapahtumissa lapset ovat tähtiä!

1.2.1 Arviointi

STARA-tapahtumissa arviointi perustuu perusvoimisteluun. Ohjaaja tai valmentaja saa kirjallisen palautteen perusvoimistelutaidoista sekä fyysistä osa-alueista. Lisäksi on mahdollisuus saada palautetta esittämisestä ja ohjelmasta. Arviointia on kehitetty vuonna 2015 vastaamaan paremmin voimistelun urapolkuja, jotka löytyvät VoimisteluWikistä.

Arvioinnin suorittaa tehtävään koulutettu Arvi. Arvi-koulutukseen voi hakeutua voimistelun parissa toimiva henkilö, joka on kiinnostunut tukemaan lapsia voimistelutaitojen oppimisessa. Arvi-koulutuksia järjestävät Voimisteluliiton alueet ja asemia järjestävät seurat. Arviointiperusteet löytyvät Voimisteluliiton nettisivuilta.

1.3 Koulutus

Voimistelukoulu-koulutus on ohjaajiksi ja valmentajiksi aikovien ensimmäinen koulutus. Koulutuksessa perehdytään lasten ohjaamisen perustietoihin ja -taitoihin. Koulutus koostuu kolmesta eri osasta, joista kolmannessa oman suuntautumisensa voi valita joko ikäryhmittäin tai oman kiinnostuksensa mukaan ohjaajaksi tai valmentajaksi. Koulutus on osa Voimisteluliiton koulutusjärjestelmää, josta lisää tietoa löydät Voimisteluliiton sivuilta.

Voimistelukoulu-koulutuksen jälkeen valmentajiksi kouluttautuvat jatkavat valmentajan koulutusportailla Lajitaidon peruskoulutukseen, Fyysisen valmennuksen peruskoulutukseen, Valmennuksen suunnittelun ja seurannan peruskoulutukseen sekä oman lajinsa tuomarikoulutukseen. Ohjaajaksi aikovat voivat valita lisäkoulutuksia oman kiinnostuksensa mukaan täydentääkseen I-tason opintonsa. I-tason suoritettuaan kouluttautumista voi jatkaa II- ja III-tasoilla. Tarkista koulutustarjonta Voimisteluliiton sivuilta.



1.4 Voimisteluliitto

Voimisteluliitto on Suomen toiseksi suurin lajiliitto, jossa on noin 370 jäsenseuraa, ja seuroissa noin 117 000 jäsentä. Voimisteluliitto on Suomen suurin aikuisten liikuttaja ja toiseksi suurin lasten liikuttaja. Voimisteluliitossa kilpaillaan kahdeksassa voimistelulajissa: akrobatiavoimistelussa, joukkuevoimistelussa, kilpa-aerobicissa, miesten ja naisten telinevoimistelussa, TeamGymissä, rytmisessä voimistelussa ja trampoliinivoimistelussa.

2 TAUSTAA ARVIOINNILLE

Arvioinnin perustana ovat entisen Nuoren Suomen, nykyisen Valon Lasten kilpailutoiminnan suositukset (Nuori Suomi, 2004). Lasten urheilun lähtökohtana on lapsi. Urheilu on lasta varten, eikä lapsi urheilua varten. Lapsella on oikeus olla mukana omasta innostuksesta ja omien tavoitteidensa mukaan, ulkoa asetetut suorituspainet tai menestymisen vaatimukset eivät kuulu lasten urheiluun.

Lasten ja nuorten urheiluharrastuksessa tulee tavoitella liikunnan iloa ja osallistujien itsetunnon vahvistumista. Urheilun ja siihen liittyvän kilpailutoiminnan tulee tukea lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä. Jos kilpailemisesta toisia vastaan tulee ensisijainen toiminnan ohjaaja, voi lapsen itsetunto ja arvostus sitoutua pelkästään suorituksiin. Korostuneen keskinäisen kilpailun sijasta urheilun tulee tarjota turvallinen ilmapiiri yrittämiseen ja oppimiseen sekä arvostaa henkilökohtaista edistymistä.

Voimistelun Stara-tapahtumien arviointi on tehty yhteistyössä kaikkien kilpailulajien välillä. Arvioinnin ohjaavia tekijöitä ovat seuraavat periaatteet:

- arviointi on yksilö- tai joukkuekohtaista perustuen vahvuuksiin ja osaamiseen
- arviointi ei ole vertailevaa, pisteitä ei anneta
- osallistuja saa palautetta henkilökohtaisesta osaamisesta, ei keskinäisestä paremmuudesta
- palaute on sävyltään myönteinen
- palautemalleja on 3 erilaista
- kilpailutoiminta kehittää monipuolisesti lasten liikkumisen taitoja sekä voimistelun perustaitoja
- kilpailu on leikinomaista, ja aikuisilla on siinä kannustava ja ohjaava rooli

Perusvoimistelu luo kaikille voimistelulajeille yhteistä pohjaa. Siksi arviointi pohjautuu perusvoimisteluun, mutta tavoitteena on tarvittaessa antaa suuntaa antavaa palautetta myös lajitaidollisissa liikkeissä perustuen voimistelun urapolun suosituksiin. Osallistujilla voi joissakin tapahtumissa olla mahdollisuus valita annettavan palautteen muoto. Palautemalleja ovat yleispalaute, laji- ja perustaitopalaute sekä sommitteluun ja esittämiseen keskittyvä palaute. Palautelomakkeet ovat liitteenä.

3 ARVIOINNIN SISÄLTÖ

3.1 Voimistelun arviointi

Kaikissa palautelomakkeissa kiinnitetään huomiota voimistelutekniikkaan. Yleispalautteessa painopiste on voimistelun perusteissa, keuhonhallinnassa ja alkeisliikkeissä. Laji- ja perustaitolomakkeella sen sijaan voidaan antaa jo tarkempaa palautetta myös lajiteknisestä osaamisesta, ja lomake on luotu urapolku-ajattelua tukevaksi. Sommittelun ja esittämisen palautelomakkeessa kiinnitetään huomiota liikekielen lisäksi ohjelman koreografiaan.

Seuraavissa kappaleissa on kerrottu tarkemmin, mitä erilaiset arviointikohdat tarkoittavat, ja niiden on tarkoitus helpottaa arviointityötä.

3.1.1 Kehonhallinta ja lajille ominaiset perustaidot

Ryhti

Staattinen ryhti, eli ryhti eri asennoissa, ja dynaaminen ryhti, eli vartalon linjaukset liikkussa.

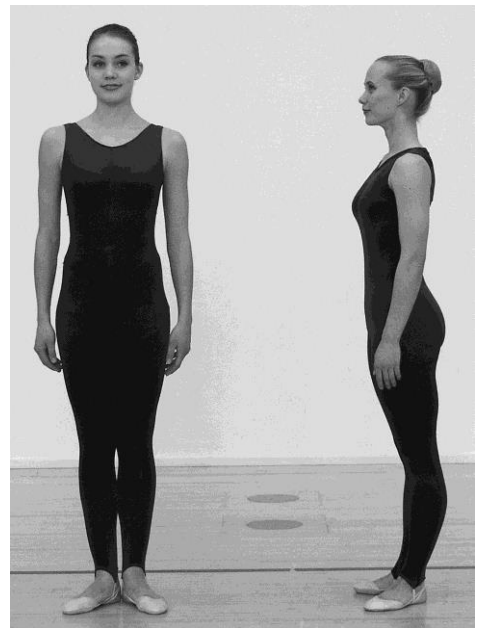
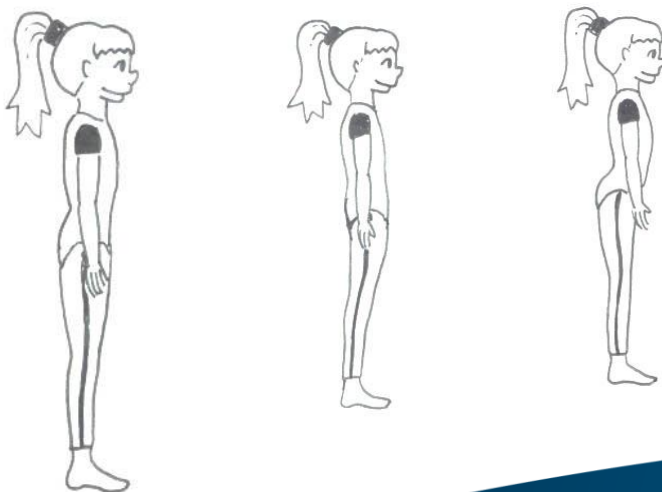
Arvioinnissa huomioitavat asiat:

Pään asento

- pää on luontevasti vartalon jatkona, leuka ei työnny eteen
- niska on pitkä ja pään asento kannatettu mutta ei jännittynyt
- pää myötäilee luontevasti vartalon liikettä

Lantion asento

- suora lantio vs. notko
- suora lantio vs. pyöristynyt alaselkä
- suora lantio vs. kallistus sivuttain, lonkkalepo
- suora lantio vs. kiertynyt lantio



Rintaranka

- suora lantio vs. notko → rinta pullistunut, pömppövatsa, leuka painuu alas (lyhyt kaula)
- suora lantio vs. pyöristynyt alaselkä → olkapäät työntyvät eteen, rintakehä on kasassa, leuka työntyy eteen
- suora lantio vs. kallistunut sivuttain → olkapäät eri tasoissa, kyljet eri mittaiset, pää kallistuu
- suora lantio vs. kiertynyt lantio → saman puolen olkapää kiertyy eteen

Jalkojen asento

- suora lantio vs. notko → sisäkierto, paino siirtyy jalkaterän sisäreunalle, polvet koukussa ja sisäänpäin, polvet koukussa ja auki, lonkissa kulma
- suora lantio vs. pyöristynyt alaselkä → jalat aukeavat ja polvet koukistuvat, korostunut aukikierto
- jalkaterän asento ei kierry sisäänpäin ja paino jakautuu tasaisesti koko jalkapohjalle

Vartalon kannattaminen ja ryhdin säilyminen

- liikkeiden aikana ryhti säilyy
- liikkeet ovat luontevia
- samat ongelmien heijasteet liikkuesssa, kuin seistessä
- vartalon neliö säilyy liikkeen aikana

Tasapaino

Tasapainokyky on liikkumisen perustekijä ja erittäin tärkeä kyky lasten liikunnassa. Tasapainoasennon ylläpitäminen on useamman eri aistin (näkö, kuulo, kinesteettinen aisti) yhteistoimintaa. Tasapaino on kykyä pitää keho staattisessa asennossa (staattinen tasapaino) sekä hallita kehoa liikkuvissa suorituksissa (dynaaminen tasapaino). Dynaamista tasapainoa vaativat erityisesti hypyt ja hyppelyt, joihin liittyy käännöksiä ja suunnan muutoksia, sekä piruetit ja erilaiset käännökset ja pyörimiset. Tasapainon hallinta pyörimisen jälkeen on erityisen vaikeaa. Staattista tasapainoa vaativat etenkin yhdellä jalalla suoritettut tasapainot sekä erilaiset nojaliikkeet eri tasoissa.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- lapsi pystyy hallitsemaan staattiset tasapainot (esim. vaaka, varpailla seisonta, alastulo hypystä, niskaseisonta, päälläseisonta, nojaliikkeet)
- lapsi pystyy siirtymään sujuvasti liikkeestä toiseen, esim. kierähdyksestä, kärrynpyörästä tms. seuraavaan liikkeeseen ilman horjumista tai ylimääräisiä liikkeitä

Ketteryys / koordinaatio

Ketteryys on taitoa suorittaa eri tasoilla ja tasolta toiselle suuntautuvia liikkeitä sujuvasti, nopeasti ja tempoa vaihdellen liikkumisen näyttäessä *siistiltä*.

Koordinaatiokyky on toiselta nimeltään taitoa. Koordinaatiokyvyllä säädellään liikkeiden suorittamista. Koordinaatiokyvyn avulla liikkuja pystyy hallitsemaan toimintojaan tavanomaisissa tilanteissa ja yllättävissä olosuhteissa. Koordinaatiokykyä tarvitaan taloudellisten liikkeiden suorittamiseksi. Kilpaurheilussa ei synny tuloksia ilman hyvää koordinaatiokykyä. Koordinaatiokyky voidaan jakaa useaan osatekijään: reaktiokykyyn, ohjauskykyyn, yhdistelykykyyn, suuntautumiskykyyn, tasapainoon, ketteryteen, taitavuuteen ja sulavuuteen.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- lapsi pystyy suorittamaan ohjelman liikkeet / liikesarjat hyvällä ketteryydellä
- ohjelman / liikesarjan liikkeet eivät ole liian monimutkaisia
- lapsi kykenee yhdistämään liikkeet sujuvaksi kokonaisuudeksi
- suoritettavat liikkeet / liikesarjat ovat hallittuja

Keskivartalon hallinta

Keskivartalon hallinta vaatii voimaa vatsa- ja selkälihaksistolta. Keskivartalon hallinnalla on suuri vaikutus ryhtiin, tasapainoon, ketteryyteen, perusasentoihin, ojennuksiin ja liikkeiden rytmin hallintaan. Voisi sanoa, että keskivartalon hallinta vaikuttaa suoritettujen liikkeiden / liikesarjojen kokonaisuuteen.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- selän ja vatsan voima ovat tasapainossa keskenään > vartalon hallinta
- keskivartalo hallitaan staattisissa liikkeissä
- keskivartalo hallitaan dynaamisissa liikkeissä
- keskivartalon hallinta säilyy läpi ohjelman / liikesarjojen

Perusasennot

Perusasentoja ovat eri liikkeiden perusmuodot. Esim. kukkova-assa luotisuora kulkee linjassa nilkka – polvi – lonkka – olkapää, ja koukistetun jalan reisi on vaakatasossa. Perusasentoja ovat myös erilaiset alkuasennot, esimerkiksi perusasento, selinmakuu, haaraistunta, täysistunta, konttausasento, niskaseisonta, polvivaaka, kyykky, etunoja, päkiäseisonta ja haara-asento.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- asennoissa säilyy tasapaino
- eri perusasennoissa keskivartalon hallinta säilyy
- koko vartalossa on voimaa suorittaa erilaisia asentoja ohjelman / liikesarjan aikana

Ojennukset

Ojennuksiin kuuluvat vartalon ojennus, käsien ojennukset, jalkojen ojennukset sekä nilkkojen ojennukset. Vaatii paljon voimaa, jotta liikkeissä ja ohjelman aikana lapsi jaksaa ojentaa raajat sekä vartalon koko ajan. Myös päinhallinta ojennuksissa on haasteellista, sillä hyvä kannatuskin vaatii voimaa.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- vartalo on hyvin kannatettuna ja ojennettuna läpi ohjelman / liikesarjojen > vartalon hallinta
- käsien ojennukset ovat hallitut läpi ohjelman / liikesarjojen > linjaukset
- jalkojen ojennukset ovat siistit ja hallitut läpi ohjelman / liikesarjojen aikana > linjaukset
- nilkkojen voima riittää ojentamaan nilkat koko ohjelman / liikesarjojen ajan
- ojennukset pystytään tekemään sekä staattisissa että dynaamisissa liikkeissä
- ojennukset ovat samanlaisia sekä telineillä että lattialla suoritettuina

3.1.2 Ominaisuudet

Liikkuvuus

Liikkuvuudella tarkoitetaan kykyä tehdä liikkeitä, joiden liikelaajuus on suuri. Voidaan puhua myös notkeudesta ja joustavuudesta. Liikkuvuus on rakennetekijöihin laskettava fyysisen kunnon osa-alue, joka on riippuvainen niveltä ympäröivien nivelsiteiden, jänteiden ja lihasten venyvyydestä ja lihasvoimasta.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- ryhti on hyvä, lihaskireydet eivät aiheuta ryhtiin virheitä
- liikeradat ovat luonnolliset (esim. käsien radat pyöriyksissä, hartiakulma rekillä)
- liikkuvuutta arvioidaan suhteessa suoritettavaan liikkeeseen (esim. spagaati)
- liikkuvuus on molemminpuolista

Voima

Voima on lihasten kykyä tuottaa voimaa, jolla voidaan vetää tai työntää keho tai väline paikasta toiseen sekä kannattaa kehoa tai välinettä ja muuttaa liikesuuntaa. Voima on kuntotekijä, jonka kehittyminen vaikuttaa motoristen taitojen oppimiseen. Jalkojen voima on keskeinen tekijä hyppyjen ponnistuksessa sekä seisten tai liikkuen tehtävissä liikkeissä yleensä. Keskivartalon voimaa tarvitaan kaikissa vartalonhallintaa ja tasapainoa vaativissa liikkeissä. Ylävartalon voimaa tarvitaan liikkeissä, joissa kehoa kannatetaan käsien ja hartioiden varassa.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- keskivartalon voima on riittävä ryhdin säilyttämiseen koko suorituksen ajan
- nojaliikkeissä vartalon painoa jaksetaan kannatella
- jaksetaan riippua
- perushypyt ja hyppelyt ovat ilmavia (ponnistusvoima)
- vartalo pystytään jännittämään ”tiukaksi”
- jalkojen asennot puhtaat liikkeiden aikana: ojennetut polvet ja nilkat, jalkaterien ja polvien linjaus suoraan eteenpäin



Nopeus

Nopeus on hermo-lihasjärjestelmään perustuva kyky suorittaa motorisia toimintoja olosuhteisiin nähden lyhyimmässä mahdollisessa ajassa. Tärkeitä nopeuden edellytyksiä ovat lihasten venyvyys, joustavuus ja rentoutuskyky, jotka mahdollistavat lihaksen toimimisen optimaalisesti suorituksessa.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- hyppyjen ponnistukset ovat nopeat ja terävät
- juoksu on vauhdikasta
- ohjelma / liikesarjat sisältää nopeita liikkeitä

Kestävyys

Kestävyys on tärkeä ominaisuus kaikissa urheilulajeissa. Hyvä kestävyys riippuu elimistön kyvystä tuottaa energiaa hapen avulla (aerobisesti), elimistön kyvystä tehdä työtä pitkään sekä lajisuorituksen taloudellisuudesta. Hyvän hapenottokyvyn edellytyksenä on hengitys- ja verenkiertoelimistön (keuhkot, sydän ja verisuonisto) hyvä toimintakyky sekä lihaksiston hyvä kyky tuottaa energiaa hapen avulla. Urheilusuorituksen taloudellisuuteen vaikuttavat suoritustekniikka sekä lihasten voimantuoton taloudellisuus. Taloudellinen lajitekniikka kuluttaa vähän energiaa, minkä vuoksi kestävyys on myös lajiin sidottu ominaisuus.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- suoritus jaksetaan tehdä kokonaisuudessaan läpi
- voimistelun laatu säilyy koko suorituksen ajan

3.1.3 Esiintyminen

Esiintyminen on tärkeä osa voimistelua. Esiintymisen tulisi olla luontevaa ja siinä tulisi näkyä voimistelun ilo!

Eläytyminen

Musiikilla suoritettavat sarjat ja ohjelmat vaativat yleensä eläytymistä. Eläytyminen on ”heittäytymistä” tilanteeseen ja kykyä näyttää tunnetiloja suoritettavien liikkeiden kautta. Telineellä suoritettavat sarjat voidaan esittää eläytymällä siihen tilanteeseen.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- eläytyminen on luonnollista
- eläytyminen ei ole ulkoa harjoiteltua ilmeiden tuottamista
- eläytyminen on tilanteeseen sopivaa > ilmeet vastaavat musiikin tunnetilaa

Kilpailu- ja tapahtumakäyttäytyminen

Kilpailu- ja näytöstilanne on erilainen kuin harjoitussalilla olevat tilanteet. Kilpailuissa ja näytöksissä tuleva suoritus jännittää ja paineet saattavat olla lapsella kovat, vaikka valmentaja tai ohjaaja ei olisikaan niitä hänelle luonut. Kilpailuissa ja tapahtumissa pitää kunnioittaa myös muita kilpailijoita, Arveja sekä kilpailun järjestäjiä. Myös uusi tila ja tilanne saattavat vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- lapsi ottaa huomioon muut salissa olevat henkilöt eikä käyttäydy häiritsevällä tavalla

Muisti

Muisti jakaantuu lyhytkestoiseen muistiin ja pitkäkestoiseen muistiin. Kilpailutilanteessa aivot käyttävät pitkäkestoista muistia, josta ne kaivavat esille ohjelman / liikesarjat. Joskus unohduksia tulee ja siitä saattaa seurata lyhyt tai pitkä ohjelman keskeytys.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- ohjelma / liikesarja on hyvin muistissa eikä unohduksia tule

Rohkeus

Rohkeus on uskallusta tehdä asioita välittämättä pelosta, kivusta, vaarasta, epävarmuudesta tai pelottelusta. Toisilla lapsilla on enemmän rohkeutta ja toisilla taas vähemmän.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- ohjelma / liikesarjat suoritetaan rohkeasti ja arastelematta
- esiintymispelkoa ei näy
- kaikki liikkeet suoritetaan rohkeasti, eikä vaikeita ja haastavia liikkeitä pelätä
- mahdollisen epäonnistuminen tullessa lapsi jatkaa hyvällä rohkeudella ohjelman / sarjan loppuun asti

Kilpailo

Kilpailo on lapsen innokkuutta kilpailla ja olla kilpailutilanteessa. Kannustaminen luo vahvempaa innostusta kilpailla ja esiintyä. Yleisön rooli tässä vaiheessa on

merkityksellinen, samoin oman ohjaajan tai valmentajan. Onko esiintyminen nauttimista vai suorittamista ohjaajan tai valmentajan huudon siivittämänä?

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- lapsi nauttii aidosti esiintymisestä
- valmentaja tai ohjaaja on kilpailutilanteessa sivussa kannustava eikä huutava henkilö

3.1.4 Taito

Rytmi

Rytmikyky liittyy liikkeen ajoittamiseen. Rytmikyky säätelee lihastoiminnan oikea-aikaisuutta, kestoa ja nopeuden muutosta. Esimerkiksi musiikin seuraaminen sekä ajassa että tilassa vaatii rytmistä tarkkuutta, nopeuden ja voiman herkkää säätelyä.

Liikkeen sisäinen rytmi

Liike suoritetaan sille ominaisella rytmityksellä (esim. kärrynpyörä: käsi – käsi – jalka – jalka, pallon heitto: polvien koukistus – käden alas vienti – päkiöille nousu – käden saattaminen ylös – pallon kiinniotto).

Liikesarjan rytmi

Liikkeet suoritetaan peräkkäin ominaisella rytmillä (esim. pallon heitto ja kiinniotto oikea-aikaisesti, juoksun yhdistäminen ponnistukseen ja hyppyyn).

Rytmin vaihtelu

Pystytään suorittamaan peräkkäisiä liikkeitä rytmiä vaihdellen (esim. hidas vaaka, jonka jälkeen nopea hyppely).

Tekniikka

Välineen käsittely

Välineen käsittelyn tulee olla tarkoituksenmukaista. Välineen käsittely on samanlaista, on kyse sitten voimisteluvälineestä tai muista ohjelmassa käytetyistä välineistä (keppi, ämpäri, jumppamatto, jne.). Välineen ei tule haitata vartalolla suoritettavia liikkeitä. Liian vaikea välineen käsittely haittaa vartalon liikkeitä ja toisinpäin.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

Ote välineestä

- luonteva ja kevyt
- väline pystyy liikkumaan otteessa
- väline korostaa vartalon, raajojen ja välineen liikeratoja

Vierittäminen

- saattoliikkeen hallinta = väline lähtee liikkeelle
- vieriminen on tasaista

- väline otetaan kiinni

Pompotus

- välineen painaminen kohti lattiaa
- pompun suunnan hallinta
- voimankäytön hallinta
- kiinniotto: välinettä seurataan katseella ja kiinniotto on ajoitettu oikein, väline saadaan haltuun
- vartalon rytmi ja liikerata suhteessa välineen pompautukseen

Heittäminen ja kiinniottaminen

- koko kehon jousto heittäessä ja kiinniottaessa
- heilahdusliike
- saatto
- välinettä vastaan meneminen
- välineen liikesuunnassa liikkuminen ja joustaminen
- heilahdusliikkeen ja saaton suuntaaminen haluttuun heittosuuntaan

Liikkuminen vastaa taitotasoa

Lapset kehittyvät eri vauhtia. Toiset ovat kehittyneempiä ja hallitsevat laajempaa liikevarastoa kuin toiset. Taito on koordinaatiokykyä, kuten jo aiemmin todettiin. Taitotasoon vaikuttaa myös lapsen ikä. Esim. 4–6-vuotiailla lapsilla perusliikkumisliikkeet täydellistyvät, ja lapsi oppii yhdistelemään niitä. Liikevarastoa ei voida vaikeuttaa, elleivät perusliikkeet ole opittuina ja vaikeampien liikkeiden avainliikkeet opeteltuina.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- liikkeet eivät ole liian vaikeita lapsille
- liikkeet osataan suorittaa oikealla tekniikalla (vaikeat liikkeet huom.!)
- onko taitotasoa jo niin hyvällä mallilla, että liikkeet voisivatkin olla vaikeampia?
- pienten lasten ei tarvitse osata aikuisten liikkeitä

Laji- ja alkeisliikkeet

Voimistelulajien yhteisiin alkeis- ja perusliikkeisiin voit tutustua voimistelupassien kautta. Lisäksi passeista löytyy myös jo lajinomaisia lajiliikkeitä.

Alkeis- tai lajiliikkeistä palautetta annettaessa tulee huomiota kiinnittää mm. seuraaviin asioihin:

- jalkojen ojennuksiin
- vartalon kannatukseen
- puhtaaseen laatuun ja linjakkuuteen
- ryhtiin
- liikkeiden aloituksiin ja lopetuksiin

Täysosuma

Jokainen ohjelma tai liikesarja on WAUn arvoinen! Ohjelmassa on varmasti jokin sinua herättävä asia: upeat hyppyt, hienot tasapainot, mahtavat akrobatialiikkeet, taitava telineen

hallinta, jne. Jokaiseen paperiin tulisi ohjelmasta löytää jokin WAU ja/tai täysosuma, joka jää arvin mieleen positiivisena asiana, taitona tai kykynä.

3.2 Sommittelu voimistelu-, tanssi- ja esitysohjelmissa

Sommittelun arviointi annetaan vain itse tehdyistä ohjelmista joukkuevoimistelussa, kilpa-aerobicissa, rytmisessä voimistelussa ja tanssiohjelmissa. Pakollisista ohjelmista sommittelun arviointia ei anneta.

3.2.1 Ohjelman kokonaisuus

Eri liikesuvut

Ohjelmassa tulee käyttää eri liikesukujen liikkeitä monipuolisesti, tasaisesti ja luontevasti läpi ohjelman. Ohjelmassa tulee näkyä erilaisilla tempoilla suoritettuja liikkeitä. Liikkeitä tulee suorittaa eri tasoissa ja suunnissa sekä erilaisia kuvioita käyttäen. Eri liikesukujen liikkeillä tarkoitetaan esimerkiksi hyppyjä ja hyppeilyjä, vartaloliikkeitä jne.

Ohjelma vastaa taitotasoa

Ohjelman tulee muodostua erilaisista liikkeistä. Eri ikäisten lasten tulisi osata ikätasoa vastaavalle taitotasolle kuuluvia liikkeitä ja perusvoimistelutaitoja. Esim. 4–6-vuotiailla lapsilla perusliikkumisliikkeet täydellistyvät ja lapsi oppii yhdistelemään niitä. Liikevarastoa ei voida vaikeuttaa jollei perusliikkeitä ja vaikeampien liikkeiden avainliikkeitä ole opeteltu. 7–12-vuotiaiden harrastajien odotetaan jo pystyvän suorittamaan perusliikkeiden lisäksi lajitaidon alkeisliikkeitä. Ohjelman sommittelun kannalta liian vaikeita liikkeitä ei kannata laittaa ohjelmaan, jotta kokonaisuus ei kärsi.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- ohjelma ei ole liian vaikea lapsille
- ohjelma kyetään suorittamaan oikealla tekniikalla (vaikeat liikkeet huom.!)
- onko taitotaso jo niin hyvällä mallilla, että ohjelma voisikin olla vaikeampi?
- pienten lasten ei tarvitse osata aikuisten liikkeitä

Sujuvuus

Liikkeestä toiseen siirrytään sujuvasti ilman ylimääräisiä taukoja tai korjaavia liikkeitä. Liikkeet suoritetaan niille ominaisella tempolla. Sujuvuus edellyttää mm. ketteryyttä ja tasapainon hallintaa.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- liikkeet jatkuvat sujuvasti ilman taukoja
- liikkeet muodostavat sujuvia sarjoja
- tasolta toiselle siirrytään helpon näköisesti
- rytmiä vaihdellaan vaivattomasti

3.2.2 Ohjelmassa liikkuminen

Tempon vaihtelut

Ohjelmaa on mielekästä katsoa, kun liikkeitä suoritetaan eri nopeuksilla, eikä ohjelma etene samalla tempolla alusta loppuun. Tempon vaihtelu muodostuu rytmin vaihdoksista, joita käsiteltiin voimistelun arvioinnin puolella.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- liikkeitä osataan suorittaa eri nopeuksilla
- musiikkia osataan kuunnella ja sitä osataan ”rikkoa” > rytmin vaihdoksia tehdään esimerkiksi tuplanopeudella musiikin iskuun verrattuna

Tasojen ja suuntien käyttö

Ohjelman koreografia on monipuolinen silloin, kun liikkeitä suoritetaan lattialla, seisomatasossa sekä ilmassa. Eri suuntia tulisi käyttää monipuolisesti: aloitukset vasemmalla ja oikealla ja liikkumista rintamasuunta, selkä sekä kylki edellä. Alueella tulisi liikkua suoraan takaa eteen, edestä taakse, diagonaalissa sekä kaaria käyttäen.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- liikkuminen on monipuolista eri tasoja käyttäen
- liikkuminen on monipuolista eri suuntia käyttäen

Molemminpuolisuus

Liikkeitä voidaan suorittaa sekä oikealla että vasemmalla jalalla tai kädellä. On tärkeää, että lapsia opetetaan jo pienenä käyttämään sekä vasenta että oikeaa puolta liikkumisessa. Liikkeissä käytetään yleensä ”parempaa puolta”, mutta molempien puolien monipuolinen käyttäminen ehkäisee tulevaisuudessa paremman ja huonomman puolen syntymistä.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- aloitukset tapahtuvat sekä vasemmalla että oikealla (vasemmalle ja oikealle liikkuen)
- vaikeusliikkeitä suoritetaan sekä vasemmalla että oikealla jalalla tai kädellä
- välinettä käsitellään sekä vasemmalla että oikealla kädellä

Alueen käyttö lattialajeissa

Alue on lattialajeissa yleensä 12 m x 12 m oleva voimistelumatto tai voimistelusalin kova lattia. Alueella tulisi liikkua kokonaisvaltaisesti, eikä liikkumisen tule sijoittua vain keskelle aluetta tai toiseen puoleen alueesta. Eri kuvioiden käyttäminen rikastuttaa alueen käyttöä. Kuvioita voi olla ohjelmassa muutamasta useaan. Mitä enemmän kuvioita käytetään, sitä paremmin alue tulee hyödynnettyä.

Kuvioissa on muistettava se, että samat voimistelijat eivät ole koko ajan edessä. Voimistelijoiden liikkuminen kuvioissa varmistaa sen, että jokainen pääsee eteen näyttämään oppimiaan taitoja yleisölle. Ns. ”huojuvat puut taustalla ja tähtiesiintyjät edessä”-yhdistelmä ei ole monipuolista kuvioiden käyttöä.

Arvioinnissa huomioitavat asiat:

- alueella liikutaan monipuolisesti erilaisissa kuvioissa
- kaikki pääsevät vuorollaan eteen ja taakse

3.2.3 Musiikin käyttö suorituksissa

Sopivuus taito- ja ikätasolle

Ohjelman musiikin tulee olla ikä- ja taitotasolle sopiva. Musiikin ja liikkeiden tulee muodostaa yhtenäinen kokonaisuus, jossa liikkeet noudattavat musiikin rakennetta. Pienille lapsille hidaskappaleet eivät välttämättä sovellu, sillä lapset tarvitsevat nopeata tempoista musiikkia. Musiikin sanoitus tulee huomioida sommittelussa: seksistiset, rasistiset, huumeista ja sodasta kertovat kappaleet eivät sovi lasten ohjelmiin. Musiikin tempon tulee olla sen verran nopea tai hidaskappaleet, että lapsi pystyy kunnolla suorittamaan liikkeet musiikkiin.

Vastaa ideaa ja ilmaisua

Musiikin tulee vastata sommittelun ideaa ja ilmaisua. Esim. kummitusmusiikki ei sovellu prinsessa-teemaiseen ohjelmaan. Musiikin tulee olla sellaista, että lapsi voi eläytyä ja esiintyä sen tahdissa vaivatta.

Musiikin rakenne yhtenäinen

Musiikki voi olla yhdistelmä useasta eri kappaleesta, mutta sen tulee olla silti yhtenäinen ja sopia ohjelman teemaan. Jos kappaleet ovat hyvin erilaisia ja eritempoisia, kärsii yhtenäisyys ja lapsen suorittaminen siitä.

Arvioinnissa huomioitavia asioita:

- musiikin tulee sopia voimistelijalle / voimistelijoille
- musiikki ei saa olla liian nopea tai liian hidaskappaleet lapsille
- musiikin tulee tukea ohjelman ideaa ja vaatetusta
- musiikin tulee olla esitettävää > siihen voi eläytyä ja ilmaisu helpottuu

3.2.4 Muuta

Lisäksi palautteessa voi mainita muutakin ohjelman kokonaisuudesta, asuista, hiuksista, teemasta tms., mutta rakentavaan ja positiiviseen sävyyn. Jos ohjelmassa on ollut omaperäisiä liikkeitä tai sarjoja, niin ne on hyvä nostaa esille. Kiitosta ja kannustusta voi antaa myös kilpailualueelle siirtymisestä tms., jolloin palaute ohjaa nimenomaan kilpailutilanteessa käyttäytymiseen.

4 PALAUTTEEN KIRJOITTAMINEN

Palautteen tulee olla positiivista ja kehittävää. Palautteeseen tulee löytää aina yksi tai useampi vahvuus sekä muutama kehitettävä osa-alue tai liike. Kehittämiskohteen tulee olla oleellinen yksilön tai ryhmän kehityksen kannalta. Palaute on ohjaajalle ja valmentajalle työkalu, jolla hän kehittää omaa ryhmäänsä tai voimistelijaansa eteenpäin. Vaikka palaute on tarkoitettu ensisijaisesti ohjaajalle, olethan tietoinen, että myös voimistelijat saattavat nähdä palautteen, joten palautteen tulee olla kunnioittavaa ja kannustavaa.

Palaute tulee aina kirjoittaa selkeällä kirjakiielellä. Palautteissa tulee käyttää yleistä voimistelukieltä, jonka kaikki osaavat (oman seuran slangi-sanoja eivät muut ymmärrä). Kun olet kirjoittanut palautteesi, lue se vielä kerran läpi. Jos et itsekään ole varma siitä mitä tarkoitat, ei sinulle vieras ohjaaja tai valmentaja sitä varmasti ymmärrä.

Mikäli tapahtuma etenee vauhdilla etkä ehdi kirjoittamaan laajasti palautetta, niin kaksi hyvää ja konkreettista asiaa on parempi kuin hymynaamojen viljely sinne tänne ja loppuun maininta ”kivat puvut”! Jos asut ovat hienot ja innovatiiviset tai ohjelmaan sopivat, voit antaa niistä kiitosta, mutta muista, että palautteesi tulee tukea lapsia ja ohjaajia kehittymään lajiopillisesti, eikä sen tulisi ohjata entistä voimakkaampaan glitteri- ja strassivarusteluun.

Malleja palautteista:

TAITO

- voimistelijoilla oli tasapainotaitoa, mikä korostui liikkeiden vahvoissa lopetuksissa ja tasapainoa vaativissa liikkeissä (esim. vaaka)
- voimistelija liikkui monipuolisesti ja vaihtoi ketterästi suuntaa
- ohjelmasta näkyi, että joukkue pystyi suorittamaan monipuolisia askelsarjoja sujuvasti
- hypyissä näkyi ydinosausten hallinta: hyvä vauhti ja ponnistus

FYYSISET

- perusliikkuvuus oli puhdasta
- voimistelijan liikkuvuus oli molemminpuolista – hienoa!
- joukkueella oli rytmitajua, mikä erottui selkeästi mm. hyppelyissä -> voisiko seuraavaksi keskittyä vielä hyppelynopeuteen ja liiketiheyteen (herkkyyskausi)
- voimistelija hallitsi vartalon upeasti nojaliikkeissä, nyt yhtä vahvaa hallintaa myös hypyihin ja alastuloihin

SOMMITTELU

- ohjelmassa oli hyvin huomioitu lasten taitotaso
- ohjelma oli kekseliäs ja lapset suorittivat sen varmasti
- Ohjelmassa oli monipuolisesti kuvioita, voisiko jatkossa myös siirtymisiä tehdä monipuolisemmin (esim. liikkuminen takaperin tai sivuttain)