



IKILapsi-jumppa – Ikiliikkeen ja lasten voimistelun yhteistyön tulos

IKILapsi-jumpissa matkustetaan muun muassa yhdessä maailman ympäri tunneita alittaen ja yöilmoissa lentäen. Matkalla kokeillaan niin härkätanssia kuin sumopainiakin, huristellaan formularatojen vauhdissa ja eläydytään eläinten maailmaan. Voimistelu-seurat voivat hyödyntää valmistuntimalleja ikääntyville suunnatussa liikuntatarjonnassaan, perhejumpissaan ja lasten harrastevoimistelu-tunneilla. Jumpat tarjoavat hauskaa yhteistä tekemistä isovanhemmille ja lapsille koko vuoden ympäri!

Valmistuntimallien tueksi löydät videoklippejä liikkeistä VoimisteluWikistä, joka on Suomen Voimisteluliiton ylläpitämä niin valmentajille, ohjaajille, vanhemmille kuin voimistelun harrastajille tarkoitettu sivusto, josta löytyy videoita, opinnäytetöitä ja tukimateriaaleja voimistelusta kiinnostuneiden käyttöön. VoimisteluWikin löydät osoitteesta <http://voimisteluwiki.svoli.fi/> ja IKILapsi-jumpan videomateriaalia sivustolta hakusanalla ”ikilapsi”.

Vauhdikasta jumppaa!



Kuva: Jari Mönkkönen



Iloa ja liikettä
IKILapsi-jumpassa!

Matka maailman ympäri 1

LIIKKEET: ELINA YLÖNEN, OHJAAJA JA EVELIINA OHTONEN, FYSIOTERAPEUTTI JA OHJAAJA • KUVAT: JARI MÖNKKÖNEN

Tervetuloa jumppamatkalle maailman ympäri ja takaisin! Eiköhän aloiteta!

"Tänään lähdetään matkalle maailman ympäri! Sinne mennään lentäen ja hiipien, ja siellä kohdataan monenlaisia eläimiä, ajetaan useilla kulkuneuvoilla ja eletään erilaisen ajan mukaan. Kuka on käynyt jossain toisessa maassa? Missä maassa olette käyneet?"

"Matkalle on aina mukavampi lähteä kaverin kanssa yhdessä käsikkäin." Aikuinen ja lapsi ottavat toisiaan kädestä kiinni ja lähtevät matkalle kävellen, hölkäten tai juosten ympäri salia.

"Matkustaja kohtaa toisinaan esteitä tai tehtäviä, jotka pitää läpäistä ennen kuin matka voi jatkua. Jännää, mitähän edessä on?"



1. Kivi

Ensimmäisenä esteenä vastassa on kivi. Aikuinen tai lapsi menee kiveksi maahan ja toinen hyppää yli. Kiven ja hyppääjän roolit vaihtuvat välillä.

2. Tunneli

Seuraavaksi edessä hämöttää tunneli, joka on niin matala, että siellä on ryömittävä. Siispä toinen tekee tunnelin ja toinen ryömii alta, ja roolit vaihtuvat välillä niin, että jokainen pääsee vuorolaan ryömimään.

3. Lintu

Kaikkien esteiden ali ei pääse, vaan jotkin on ylitettävä lentäen, ja siksi on hetkeksi muututtava linnuksi. Aikuinen menee toispolvisoisontaan ja lapsi tulee polven päälle seisomaan. Lapsi saa tasapainoilla polven päällä ja lopuksi hypätä alas.

4. Pitkä tunneli

"Ensimmäinen maa siintää jo horisontissa, mutta näkevätkö kaikki tuon tunnelin? Se onkin pitkä tunneli, ja se on viimeinen taival ennen ensimmäistä määränpäättää." Tämän tunnelin läpi ryömivät vain lapset, sillä aikuiset muodostavat sen yhdessä. Tunnelin voi tehdä vaikka useampaan kertaan.



5. Tervehdys

Jännittävän matkan jälkeen saavutaan perille ensimmäiseen maahan.

"Tämä onkin hassu maa, koska täällä ei sanota käsipäivää. Täällä tervehditään jaloilla, eikä käsiä käytetä ollenkaan!" Tervehdyttyä ollaan vastakkain, ja käsien sijaan irrotetaan vastakkaiset jalat maasta ja kosketetaan ne yhteen. Tässä maassa sama tehdään vielä uudestaan toisillakin jaloilla. Tervehdyksen voi tehdä myös polvilla! Tasapainoilun vuoksi käsistä ei siis oteta kiinni ollenkaan.

6. Karuselli

"Tässä maassa on myös sirkus – kenties se on täällä aina? Ja nyt mekin voimme osallistua, pääsemme karuselliin!" Karuselli kootaan ottaen toisia kädestä kiinni ja muodostamalla piiri niin, että joka toinen piirissä on aikuinen ja joka toinen lapsi. Karuselli käynnistyy, kun kaikki lähtevät juoksemaan yhdessä kohti piiriin keskustaa, jolloin lapset irrottavat jalat maasta. Seuraavaksi peruutetaan takaisin, jolloin lapset voivat edelleen pitää jalat irti maasta – jotkut voivat tehdä jopa kuperkeikan ilmassa.

7. Resiina

Kun karusellissa on saatu päät pyörälle, on aika jatkaa matkaa. "Sirkus on ohi tältä päivältä, eikö-hän jatketa seuraavaan maahan. Vielä on paljon nähtävää ja koettavaa edessä!"

Seuraavaan maahan pääsee hieman vanhan-aikaisesti resiinalla. Tietääkö joku millainen on resiina? Resiina on kiskoilla kulkeva ajoneuvo, jossa on pyörät ja pumpu. Pumpun kahvaa on painettava ylös ja alas, jotta resiinan saa liikkumaan! Resiinalla kuljetaan vastatusten kädet käsissä ja mennään vuorotellen alas. "Ovatko kaikki kyydissä? Eiköhän käynnistetä resiinat ja lähdetä matkaan!"

8. Formulakisat

Ja näin ollaankin seuraavassa maassa.

"Hei, täällähän näyttää käynnissä olevan formula-kisat! Onko joku nähnyt formuloita aikaisemmin? Entä kuinka formulaa ajetaan, ja tuleeko siitä kova meteli? Minkälainen ääni niistä autoista lähtee? Nyt ei oikein kuulunut, eikö niistä lähde kovempaa ääntä?"

Lapset pääsevät ensiksi ajovuoroon. Aikuiset muodostavat ison ympyrän, ja lapset tulevat aikuisten ulkopuolelle. Formula-autoja ajetaan tietenkin rattia kääntämällä, joten lapsille jaetaan ratit. Rattina toimivat hyvin kertakäyttölautaset. Lapset juoksevat piiriin ulkopuolista rataa samaan suuntaan rattia käännellen ja formula-auton ääntä pitäen. Välillä ohjaaja kehottaa menemään varikolle, eli oman aikuisen luokse. Varikolla aikuinen lisää formulakuskille vähän bensaa, eli kutittaa kainaloiden alta. Ja matka jatkuu taas! Välillä vaihdetaan juoksusuuntaa ja välillä mennään myös takaperin. Jälleen myöhemmin on aika mennä varikolle, tällä kertaa vaihtamaan renkaat, jolloin aikuinen kutittaa lasta jalkapohjista.

"Joko aikuiset luulivat, etteivät he pääse ajamaan? Ehei, seuraavaksi vaihdetaan rooleja, ja nyt kuskeina ovat aikuiset." Siitähän se riemu vasta syntyykin!



9. Heinäpaalin heitto

"Mutta huomaa tekos, että maisemat ovat vaihtuneet sillä välin kun kaikki ovat keskittyneet formuleihin?"

Heinäpaaleja, peltoa ja traktori. Maaseudulla käynnissä ovat heinätyöt, ja vierailijoidenkin apua kaivataan. Heinäpaalin heittoon tarvitaan kaksi aikuista ja yksi lapsi. Lapsi menee lattialle maakaamaan ja aikuiset viereen seisomaan lapsen molemmin puolin. Aikuiset ottavat lapsen jaloista ja käsistä kiinni ja heiluttelevat heinäpaalin tavoin vaakatasossa. Lopuksi paali nostetaan seisomaan, ja päästetään pienen seisoskelun jälkeen vielä hypyllä takaisin lattialle.



10. a) Kaatuminen

Nyt kun heinät on paalattu ja heinäpaalit heitetty paikoilleen, on jälleen aika jatkaa matkaa. Seuraavaan maahan mennään ihan hiiren hiljaa hiipien.

Kun hiipien on päästy perille, saa jälleen pitää vähän ääntä. "Taidamme olla jo maapallon toisella puolella! Toimiikohan painovoima täällä? Saavatko lapset aikuiset kaatumaan? Entä ovatko aikuiset yhtä vahvoja, saavatko he lapsen kaatumaan?" Aikuinen menee lattialle kontalleen, ja lapsi yrittää kaataa aikuisen. Sama tehdään myös toisinpäin, eli aikuinen pääsee kaatajaksi.

10. b) Kello

"Tiesittekö, että vieraissa maissa kellokin näyttää eri aikaa kuin kotona? Kokeillaan, kuinka kello tikittää täällä." Lapset pääsevät leikkimään kelloa, eli aikuinen ottaa lapsen nilkoista kiinni ja nostaa tämän niin, että lapsen kasvot ovat poispäin aikuisesta. Kello käy heiluttelemalla lasta jaloista puolelta toiselle ja sitten myös eteen ja taakse, koska tässä maassa kellon viisarit voivat raksuttaa niinkin!



11. Lautaskisa

Seuraavaksi päästään osallistumaan kilpailuun, jossa vastakkain ovat lapset ja aikuiset. Tämä kisa käydään paperilautasilla, joiden toinen puoli on valkoinen ja toinen värikäs. Lautaset asetetaan lattialle niin, että puolet lautasista tulevat valkoinen puoli päällepäin ja puolet värikäs. Lapset ovat hyviä auttamaan lautasten levittelyssä. Kilpailussa lasten on tarkoitus saada kaikki värikkäät puolet esille kääntämällä valkoisia paperilautasia toisinpäin, ja aikuiset taas yrittävät saada valkoiset näkyviin. Kummat mahtavat voittaa?

12. Ilmapallot

Kilpailun jälkeen huomataan, että tässä maassa on paljon ilmapalloja, aivan kuin olisi vappu joka päivä. Kaikki saavat ilmapallot, joiden kanssa saa touhuta vapaasti. Saavatko pallot esimerkiksi koskea maata? Mitä muuta pallojen kanssa voi tehdä? Hyviä ideoita tähän voi saada myös ryhmältä.

13. Lentokone

Palloleikkien jälkeen siirrytään taas eteenpäin. "Eiköhän lähdetä seuraavaan maahan! Matka sinne on pitkä, mutta lentokoneella se taittuu nopeasti. Hypätkäähän kyytiin!" Lapsi tulee vatsalleen aikuisen olkapäälle ja laittaa kädet levälleen. Aikuinen ottaa lasta käsistä kiinni, ja sitten kone onkin jo valmiina lähtöön. Lentokoneella ei kuitenkaan pysty laskeutumaan aivan kaikkialle, joten jos vielä ei olla perillä, kuinka matkaa voitaisiin jatkaa? Tähän voi kysyä ideoita myös ryhmältä.

14. Kaikki muuttaa

Nyt seurue on käynyt jo monessa eri maassa, mutta tällä kertaa päästäänkin muuttamaan saman maan sisällä.

Ensin jokainen saa tehdä itselleen kodin, joka voi rakentua vaikka luistamattomasta matosta tai hyppynaruista tehdystä ympyrästä. Kaikki menevät omaan kotiinsa paitsi yksi, joka jää ilman kotia. Hän pääsee huutamaan "kaikki muuttaa", jolloin jokaisen tulee poistua omasta kodistaan ja etsiä itselleen uusi koti. Seuraavan kerran ilman kotia jäänyt huutaa jälleen "kaikki muuttaa".

15. Eläimet karkaavat

Kotien lähellä on aitaus, jossa on paljon erilaisia eläimiä. Aitauksen voi tehdä esimerkiksi hyppynaruista. Lapset menevät aitaukseen ja keksivät itselleen eläimen, jota esittävät sekä äännellen että liikkeillä, ja aikuiset ovat eläintenhoitajia, jotka menevät yöksi koteihinsa nukkumaan.

Mutta mitä tapahtuukaan yöllä? Aitaus on mennyt rikki ja eläimet ovat päässeet karkuun! Eläintenhoitajien täytyy ottaa karkuteillä olevat eläimet kiinni ja palauttaa nämä aitaukseen. Samalla on syytä arvata, mikä eläin oli kyseessä, ja tietenkin myös korjata aitaus, jotta eläimet eivät pääse karkuun.

Sama kuitenkin tapahtuu uudelleen, ehkä jopa useamman kerran... Muutaman kerran jälkeen roolitkin vaihtuvat, ja aikuisista tulee eläimiä ja lapsista eläintenhoitajia.

16. Huivit

Kun eläimet ovat viimeisen kerran takaisin aitauksessaan, on aika palata omaan maahan. "Mistä maasta tämä seikkailu saikaan alkunsa? Tietääkö joku, kuinka sinne pääsee takaisin?"

Omaan maahan voidaan esimerkiksi liittää tai lentää huivin avulla, ja kun ollaan päästy takaisin, on aika rentoutua seikkailun jäljiltä. Lapset käyvät lattialle makaamaan ja aikuiset rentouttavat lapsia huivien avulla. Viimeiseksi on myös aikuisten vuoro päästä lasten rentoutettaviksi!

"Olipa kiva matka maailman ympäri! Oliko kaikilla hauskaa? Missä maassa oli kaikista hausointa? Entä mikä matkustustapa maasta toiseen oli teidän suosikkinne?"

Voimistelu liikuttaa!
www.voimistelu.fi

