



KUVA: JUHANI JÄRVENPÄÄ

KÄVELYSÄHLY

KOHDERYHMÄ: seurassa harrastavien junioreiden isovanhemmat, seniorit tai henkilöt, jotka eivät pysty juoksemaan esimerkiksi terveydellisistä syistä. Järjestä matalan kynnyksen kevyttä liikkumista kohderyhmille.

Tästä alkuun:

- Varmista, että sinulla on kohderyhmän tunteja ohjaaja tai muuten sopiva ohjaaja. Voitte hyödyntää myös seniori-ikäistä vertaisohjaajaa tai fysioterapeuttia, jos se on mahdollista.
- Mieti vuosisuunnittelua. Järjestätkö toimintaa yksittäisinä kertoina, vai jatkuvana toimintana esim. kerran viikossa vai kuukaudessa?
- Varaa tilat, mieti hinnoittelu ja miten ilmoittaudutaan mukaan
- Valmistelkaa tuntiaihiot: mitä tehdään syyskauden ja kevätkauden tunneilla. Hyödynnä Kävelysäilykonseptia harrasteryhmän käynnistämiseksi ja toiminnan toteuttamisessa.

Markkinointi:

- Pelaavien junioreiden isovanhemmat, kummit ja/tai muut seniorit ja tutut > hyödynnä puskaradion voimaa!
- Hyödynnä myös oman seurasi jäsenrekisteriä eli kontaktoi jäsenten kautta heidän isovanhempiaan tai muita kohde-ryhmään sopivia sukulaisia ja tuttuja

Muistilista:

- Markkinoidaksesi kävelysäilyä voit järjestää seuran junioreiden ja heidän isovanhempien yhteisen liikuntatuokion, missä markkinoitte uutta kävelysäilyryhmää (toteuta tarvittaessa junioreiden keskuudessa ikäryhmittäin/joukkueittain)
- Tehkää kutsukortit kävelysäilyyn, mitkä jaetaan tutustumistilaisuudessa (pelivuoron aika ja paikka ja miten ilmoittaudutaan mukaan)
- Huomioi kävelysäilytuokiossa toimintakykyä ylläpitävät liikkeet pelin lisäksi
- Lisätietoa senioreiden liikuttamisesta: ikainstituutti.fi

Miksi ja mitä tavoittelemme?

- Monimuotoisempaa tarjontaa uusille kohderyhmille
- Uusia jäseniä ja/tai toimijoita seuraan
- Yhteisöllisyyttä
- Yhdenvertaisuutta ja harrastamisen mahdollistamista erilaisille liikkujille

TUNTIMALLEJA

Kävelysähly tunneilla suosittelemme seuraavaa tuntirakennetta: alkuverryttely (5–10 min), lihaskunto/koordinaatio/liikkuvuus (5–10 min), peliosuus (20–40 min), loppuverryttely (5 min).

Seuraavilta sivuilta löydät vinkkejä jokaiseen tuntiosuuteen. Voitte yhdistellä vinkkejä oman mielen mukaan, lisätä omia treenejä tai muokata treenejä haluamallanne tavalla.

Kun opitte tuntemaan ryhmän paremmin, voitte halutessanne pidentää tai lyhentää eri osuuksien aikaa, jotta tunti toimii parhaiten juuri teidän ryhmällemme.

ALKUVERRYTTELY

Alkuverryttelyn tarkoituksena on lämmitellä varsinaista tuntia varten. Alkuverryttelyn tarkoituksena on saada koko kroppa lämpimäksi ja mahdollisimman vetreäksi. Hyvä alkuverryttely ehkäisee vammoja.

Alkuverryttelyksi toimii hyvin kävely salin ympäri, käsien pyörittely, polvennosto kävely ja muut liikettä aktivoivat liikkeet. Lisäksi joskus voi olla kivaa tehdä jotain ihan muuta esim. Polttopalloa, Käsipalloa tai perinteistä hippaa. Alkuverryttelyn valinnassa kannattaa miettiä, millainen ryhmä on.

Lyhyet venyttelyt verryttelyn jälkeen: lonkakoukistajat, pohkeet, etu- ja takareidet, käsien pyörittely (lyhyet pumpppaavat liikkeet, ei pitkiä venytyksiä)

Vinkkejä alkuverryttelyyn:

Harjoite	Toteutus	Vinkit ohjaajalle
Askeetus mailan yli edestakaisin, Askeetus mailan yli sivuttain, vetoliike pareittain	Askeetus mailan yli edestakaisin: aseta maila lattialle eteen poikittain. Astu mailan yli ja tuo toinen jalka yli astuneen jalan viereen. Astu takaperin takaisin mailan yli samalla jalalla, jolla olit astunut eteenpäin. Askeetus mailan yli sivuttain: maila lattialla, nyt pystysuunnassa. Astu mailan yli ja tuo toinen jalka yli astuneen jalan viereen. Tee vaihtoaskel ja palaa mailan yli, mailan puoleinen jalka edellä. Vetoliike pareittain: Ottakaa kaksi mailaa ja asettukaa parin kanssa kasvojen molemmilla yhden käden ote molemmista mailoista. Vetäkää molempia mailoja molemmin käsin itseänne kohti tavoitteena saada pari ottamaan askeleen itseäsi kohti.	Muistuta osallistujia, että tekevät oman kuntonsa mukaan. Askeuksia voi tehostaa nostamalla polvia ylemmäksi ja käyttämällä käsiä tehokkaammin. Kädet liikkuvat sivuilla samoin kuin juostessa.
Polttopallo tai Pidä puolesi puhtaana	Rajaa alue, laita peli käyntiin: Polttopallo: pelaajat ovat alueen sisällä, polttaja on pehmeän pallon kanssa ulkopuolella. Polttaja yrittää heittää pallolla alueen sisällä olevia. Jos pallo osuu ilmassa alueella olevaa pelaajaa, hän palaa ja menee alueen ulkopuolelle polttajaksi. Palloja voi lisätä pelin edetessä. Päästä ei pala. Pidä puolesi puhtaana: Jaa kaksi aluetta ja jaa pelaajat kahteen joukkueeseen, molemmille oma alue. Laittakaa paljon palloja alueelle ja kun peli lähtee käyntiin, on joukkueiden tarkoitus pitää oma alue puhtaana heittämällä pallot toiselle alueelle. Kun aika loppuu, on voittaja se, kenen alueella on vähemmän palloja.	Pidä huoli, että liikettä tulee. Polttopallossa voi olla useampi polttaja, jotta liike lisääntyy.
Töpseli-hippa	Rajaa alue ja valitse yksi tai useampi hippa. Hipat yrittävät saada muut pelaajat kiinni. Jos hippa koskee pelaajaa, hän jää Töpseli-asentoon (jalat leveälle ja kädet lanteille, jolloin käsivarren ja lantion väliin jää kolo). Muut pelaajat voivat pelastaa kiinni jääneen pelaajan laittamalla kädet kiinni jääneen pelaajan käden ja lantion väliin jääneestä kolosta.	Muista vaihtaa hippoja säännöllisin väliajoin. Lisää hippoja tarvittaessa ja tee pelistä vaikeampaa.
Ristinolla	Jaa pelaajat kahteen joukkueeseen ja tee tötsistä 3x3 taulukko. Molemmille joukkueille annetaan kolme liiviä, toisella joukkueella esim. keltaiset ja toisella oranssit. Joukkueet tekevät jonon tötsän taakse vähän matkan päähän taulukosta. Vuorotellen joukkueen jäsenet käyvät laittamassa liivin taulukkoon merkiksi ja yrittävät tehdä omista liiveistään kolmen suoran toisen joukkueen yrittäessä estää tämä. Kun kaikki liivit ovat taulukossa, seuraavat pelaajat siirtävät yhtä taulukossa jo olevaa liiviä. Voittaja joukkue on se, joka saa omista liiveistään tehtyä kolmen suoran joko vaakaan, pystyyn tai viistoon.	Lisää vauhtia, kun lihakset lämpenevät.

LIHASKUNTO/KOORDINAATIO/LIIKKUVUUS

Tunneilla on myös hyvä tehdä lihaskunto, koordinaatio tai liikkuvuusharjoitteita yleiskunnon tukemiseen. Hyvä lihaskunto tukee niveliä ja ylläpitää liikuntakykyä. Koordinaatio auttaa tasapainossa. Liikkuvuuden ylläpito auttaa myös arjen haasteissa.

Kaikkia ei tarvitse tehdä joka kerta vaan voit valita tästä kategoriasta yhden osion tai tehdä harjoitteita, jotka tukevat useampaa osa-aluetta. <https://salibandy.sharepoint.com/sites/external/Shared%20Documents/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2Fexternal%2FShared%20Documents%2FSeurakehitys%2FK%C3%A4velys%C3%A4hly%20%2D%20Lihaskunto&p=true>

Vinkkejä lihaskuntoon/koordinaatioon/liikkuvuuteen:

Harjoite	Toteutus	Vinkkejä ohjaajalle
Avaavat liikkeet, keski- ja alavartalo, lantion kierto ja jalan heilutukset sivuille	Lantion kierto: ryhdikäs asento, maila niskan taakse, leveä ote. Kierrä lantiota puolelta toiselle säilyttäen hyvä ryhti koko ajan. Etsi kiintopiste, missä katse pysyy koko liikkeen ajan. Jalan heilutukset: yhden jalan ryhdikäs seisonta, maila tukena. Heiluta vapaata jalkaa tukijalan etupuolelta etuviistoon ja sieltä sivulle vartalosivulle ulkopuolelle.	Lantion kierto: valvo suoritustekniikkaa, polvet hieman koukussa, liikettä voi laajentaa pikkuhiljaa. Jalan heilutukset: muistuta kiintopisteestä, ei repivää liikettä, ei lukkopolvea.
Voimaharjoitteet, helpotettu lankkupito ja punnerrus	Helpotettu lankkupito: asetu lankkupito asentoon, eli kyynärnojaan vartalo suorana, käsivarret ja polvet maassa. päkiät lattiassa. Vahva pito hartioissa, jännitä vatsalihaksia.	Haastavampi lankku ja punnerrukset: polvet ilmassa, paino päkiöillä.
Ylävartalon avaavat liikkeet	Kulmasoutu mailalla: jalat olkapäiden levyisessä haarassa, pieni etunoja, mailasta myös olkapään levyinen ote, pitkä kurkotus eteen ja veto kämmenet vartaloon Melontaliike mailalla: vartalo suorassa, hartioiden levyinen ote mailasta, maila pystysuorassa edessä, lähdetään liikuttamaan puolelta toiselle kahdeksikkoo. Olan kohautus mailan kanssa: hartian levyinen ote mailasta, maila lepää reisien kohdalla. Hartiat korviin ja samalla maila liukuu pakaroiden kohdalle. Pieni pito hartiat korvissa ja rentoutus.	Tarkkaile suoritustekniikkaa, kulmasoudussa ja melonnassa hartiat alhaalla, rauhallinen veto



PELIOSUUS

Peliosuudessa päästään täysillä mukaan pelin saloihin. Voitte halutessanne käydä etenkin ensimmäisillä tunneilla salibandytekniikoita läpi. Perustekniikoita voi myös ottaa omina harjoitteinaan ennen varsinaiset pelin aloittamista tai sisällyttää ne itse peliin käymällä juomataukojen aikana läpi tekniikoita.

- Miten mailasta pidetään kiinni
- Mikä on hyvä peliasento
- Sääntöjenkertaus
- Syöttötekniikka
- Vetotekniikka

Peliosuudessa voitte varioida eri pelityylejä pelaajien taitotason, kuntotason ja pelaajien määrän mukaan. Voitte hyödyntää alta löytyvästä taulukosta ehdotuksia tai käyttää esimerkiksi Pistemestaria, johon löydätte ohjeet Salibandyliiton nettisivuilta: <https://salibandy.fi/fi/harrastaminen/pistemestari>

Ideoita peliosuudelle:

Pelimuoto	Toteutus	Vinkkejä ohjaajalle
3vs3	Pelataan peliä 3vs3 pienennetyllä kentällä. Mitä enemmän vaihtopelaajia, sitä pidempiä eriä voi pelata. Katsokaa erien pituus ryhmän mukaan 3–10 min. Voi myös sopia ensimmäisen erän olevan täysin kävelyä ja toisessa erässä voi juosta, jos pystyy.	
4vs4	Pelataan 4vs4 pienennetyllä kentällä. Mitä enemmän vaihtopelaajia, sitä pidempiä eriä voi pelata. Katsokaa erien pituus ryhmän mukaan 3–10 min. Voi myös sopia ensimmäisen erän olevan täysin kävelyä ja toisessa erässä voi juosta, jos pystyy.	
5vs5	Pelataan 5vs5 vähän lyhennetyllä kentällä (tai täysimittaisella, jos kuntoa riittää). Mitä enemmän vaihtopelaajia, sitä pidempiä eriä voi pelata. Katsokaa erien pituus ryhmän mukaan 3–10 min. Voi myös sopia ensimmäisen erän olevan täysin kävelyä ja toisessa erässä voi juosta, jos pystyy.	
Kentän valtias	Jaetaan ryhmä neljään eri joukkueeseen (joko 3 tai 4 hlö) ja tehdään kaksi kenttää. Toinen kenttä on ”mestaruussarja” ja toinen on ”divari”. Pelataan joko 3vs3 tai 4vs4. Mestaruussarjan kentällä pelaavista joukkueista pelin päätteeksi häviöjä tippuu divarikentälle. Divarikentällä pelaavista joukkueista voittaja nousee mestaruussarjan kentälle. Jatketaan niin monta peliä, kun etukäteen sovitaan. Pelien pituudet n. 3 min ilman vaihtopelaajia. Jos vaihtopelaajia niin pelin pituus voi olla 4–5 min.	Vaatii tilan, johon mahtuu kaksi kenttää, on neljän maalia ja tarpeeksi pelaajia. Voi ottaa vaikka kauden huipennukseksi!
Maila väärin päin	Muuten normaalia peliä, mutta pelataan mailat väärin päin.	
Maalit väärin päin	Maalit väärin päin Pelataan muuten normaalia peliä, mutta laitetaan maalit keskelle kenttää takaraudat vastakkain. Näin ollen pelin tyyli muuttuu hieman, kun maalit ovat eri kohdassa.	
Yhden maalin peli	Kaksi joukkuetta, yksi maali ja puolikas kenttä. Joukkueet yrittävät maalia samaan maaliin. Aina kun saa riiston, pitää pallo koskettaa toisen pään seinää ja sen jälkeen saa tehdä maalin.	Tätä voidaan pelata pienessä tilassa ja pienellä pelaajamäärällä määrällä. Jos toisessa päässä ei ole laitaa/seinää, voi myös kiertää merkin tai pallon pitää käydä yli tietyn viivan.

LOPPUVERRYTTELY

Loppuverryttely on hyvä tapa lopettaa tunti. Loppuverryttelyssä tehdään rauhalliseen tahtiin liikkeitä, jotta kroppa rauhoittuu ja samalla on tarkoitus myös saada mahdollisesti tulleet hapot liikkeelle. Loppuverryttely voi pitää sisällään venyttelyä ja/tai hieman muuta liikettä. Loppuverryttelyyn on hyvä käyttää noin 5 minuuttia.

Vinkkejä loppuverryttelyyn:

Harjoitus	Toteutus	Vinkkejä ohjaajalle
Loppuverryttely mailan kanssa	Kävelyä paikallaan ja mailasta hartian levyinen ote, maila kulkee rinnalle, ylös ja alas. Kylkitaivutukset mailan kanssa. Mailan heilutukset leveässä haara-asennossa sivuille, ylös, taakse, niin pitkälle joka suuntaan, kun pystyy. Lopuksi myös pyöritellen joka suuntaan (kuten keppijumpassa).	
Venytyksiä	Lonkan koukistajat: ota pitkä askel eteen ja työnnä lantiota eteenpäin. Säilytä hyvä ryhti, polvi ei saa tulla varpaiden etupuolelle. Liike tehdään kevyesti pumpaten. Pohkeet: asetu karhunkävelyasentoon ja pumpppaa vuorotellen kantapäitä kohti lattiaa. Etureidet: ota tuki mailasta ja koukista toinen jalka niin, että yrität venyttää kantapäästä kohti pakaraa, toista molemmille jaloille. Takareidet: asetu polvilleen ja suorista toinen jalka eteen ja taivuta ylävartaloa kevyesti suoran jalan puolelle, niin että tunnet venytyksen takareidessä. Toista molemmille jaloille.	Lonkan koukistajien venytyksessä tarkkaile, että polvi ei mene yli varpaiden ja asento pysyy ryhdikkäänä. Liikettä voi vaikeuttaa nostamalla molemmat kädet ylös. Pohkeiden venytyksessä valvo, ettei polvet ole lukossa. Kysele venytysten lomassa, miten tunti meni ja mikä on fiilis.

