

## Aivojumppa

Aivojumppaliikkeet harjoittavat aivopuoliskojen yhteistoimintaa yksinkertaisilla liikkeillä, jotka ylittävät kehon keskilinjan. Harjoitukseen kuuluu "kahdeksikon"-visualisointi, mikä rentouttaa ja auttaa keskittymään sekä muita liikkeitä, jotka harjoittavat aivopuoliskojen yhteistoimintaa.

Lisätietoja saa Suomen kinesiologiayhdistys ry:n sivuilta (<http://kinesiologia.suomiyhdistys.net/aivojumppa.shtml>) sekä Voimapuun versoja-ryhmänvetäjä oppaasta.

## Gospel Jumppa

Tavoite: Fyysinen ja henkinen virkistyminen

Tarvikkeet: Nystyräpalloja, gospel-musiikkia

Toteutus:

Ryhmäläiset toivoivat Mauno Kuusiston musiikkia ja kirjastostahan sitä löytyi.

Ryhmäläiset valitsivat kappaleet.

1. Alkuveryttely, taustalla soi "Täällä pohjantähden alla". Ryhmäläiset hieroivat pallolla kevyesti itseään ja lauloivat mukana.
2. Kappaleen loputtua luettiin hartauskirjaa.
3. Tuolijumppaa jatkettiin kappaleella "Oi muistatko vielä sen virren"
4. Seisomajumppa pidettiin "suojelusenkeli"-kappaleen soidessa.
5. Lopuksi ryhmäläiset hierovat toistensa hartiat palloilla.

## Hierontajuna

Matkustetaan junassa ja hierotaan edellä istuvan matkustajan hartioita. Asemille tultaessa vaihdetaan vaunua eli siirrytään istumaan edellä olevaan tuoliin, jatketaan hartioiden hieromista... Kunnes oli istuttu kerran jokaisessa vaunussa ja hierottu jokaisen matkustajan hartioita.

Idean tavoite: Loppurentous, hyvän olon tuottaminen kosketuksen kautta. Ryhmäyttävä elämys.

Kokemukset: Yhden matkustajan sanoin "En ole koskaan matkustanut näin mukavassa junassa".

## Istumatanssia

Istumatanssi on mukava ja hyvää mieltä tuottava liikuntamuoto, jota voi harrastaa niin liikuntarajoitteiset kuin muutkin ikäihmiset. Istumatanssit koostuvat omasta musiikista ja niihin sovellettavista liikkeistä. Istumatanssiohjaajakursseja järjestetään ympäri maata mm. kansalais- ja työväenopistoissa. Suosittelen lämpimästi kaikille!

## Keilaus

Ryhmäläisemme toivoivat, että menisimme porukalla keilaamaan. Varasimme radat, 3 kpl, keilahallista. Keilaajia oli 7 ja molemmat ohjaajat. Ratamaksu oli hieman edullisempi vanhusryhmille. Ryhmäläiset olivat valmiita maksamaan ratamaksun itse eli jaoimme paikan päällä summan pääluvun mukaan. Kerroimme toki edellisellä ryhmäkerralla, mitä kustannus suurin piirtein tulee olemaan. Ryhmään kuuluva kahvitus jäi tällä kertaa pois, mutta joimme mehut keilaamisen jälkeen keilakahviossa ja vaihdoimme samalla kokemukset keilapallon kanssa touhuamisesta ja sovimme, mitä seuraavalla ryhmäkerralla teemme.

## Kissa Ja Hiiri

Tavoite:  
Verenkierto elpyy, käsien ja aivojen yhteistyö, yhdessä oppiminen

Tarvikkeet:  
Kaksi palloa tai hernepussia.

Toteutus:  
Istutaan ringissä ja yksi pallo (kissa) laitetaan kiertämään kädestä käteen. Ohjaajan taputusmerkistä kiertosuunta vaihtuu.  
Otetaan toinen pallo mukaan (hiiri) ja toinen yrittää tavoittaa toista, kissa siis jahtaa hiirtä. Voidaan vaikeuttaa hep-merkillä - se, jolla on pallo kädessä, nostaa sen ylös ja jatkaa sitten samaan suuntaan pallon siirtämistä eteenpäin.

## Liikunnallinen Muistijumppa Musiikin Avulla

Tavoite: Mukava yhdessä olo ja ystäväystyminen, toimintakyvyn tukeminen (liikunta), muistin tukeminen

Esivalmistelut: Valitaan muutama tuttu ja vähän vieraampi musiikkikappale. Suunnitellaan kappaleisiin sopivaa voimistelua / tuolijumppaa. Suunnittelua voi myös varioida niin, että jokainen ryhmäläinen tuo musiikkikappaleen, jonka avulla jumpataan. Ryhmäläiset voivat myös itse suunnitella kappaleeseen liittyvät jumppaliikkeet ohjaajien tukemana, jos mahdollista.

Toiminta: Kappaleita käytetään voimistelun / tuolijumpan taustalla. Kappaleiden jälkeen ryhmäläiset tunnistavat musiikkikappaleita. Jos kappale on jonkun ryhmäläisen tuoma, hän saa toimia "tuomarina", oliko arvaukset oikein (nostaa itsetuntoa ja antaa vastuuta ryhmälle).

## Mölkky

## Liikunta

Tavoitteet: Ryhmässä toimiminen ja toisten huomioonottaminen sekä käden ja silmän koordinaatio.

Mölkky-pelissä on 12 numeroitua palikkaa (1-12) sekä yksi heittokapula. Numeroidut palikat asetetaan keskelle salia ja heittokapulalla yritetään kaataa mahdollisimman monta palikka tai yksi palikka, missä on suuri luku.

Jokainen heittää vuorotellen. Voittaja on se, joka saa ensimmäisenä 50 pistettä kasaan.

Yhdestä kaatuneesta palikasta saa sen osoittaman pistemäärän ja, jos useampi kaatuu, niin saa yhden pisteen kaatunutta palikkaa kohden.

## Pallojumppa

Pareittain

1) Heitä palloa pompun kautta toiselle.

Ylävartalon lihaksille töitä, olkanivelille liikkuvuutta.

2) Heitä palloa alakautta toiselle vuorotellen oikealla kädellä ja vasemmalla kädellä, kiinni saa ottaa molemmilla käsillä. Lihashallintaa.

3) Heitä pallo seinän kautta toiselle vuorotellen. Olkanivelille liikkuvuutta, ylävartalon lihaksille töitä.

4) Seiso selät vastakkain ja oikealla kädellä anna pallo parin oikeaan käteen, muutama kierros ympäri ja sitten vaihtuu vasen käsi. Olkanivelille liikkuvuutta, ylävartalon kiertoa.

5) Selät vastakkain, jaloissa pieni haara; anna pallo kaksin käsin jalkojen välistä toiselle ja sitten pari antaa pallon pään yli takaisin, sama jatkuu ja sitten vaihtuu toisinpäin. Olkanivelille liikkuvuutta, vartalon hallintaa ja selkälihaksille töitä.

6) Pari seisovat selät vastakkain, pallo alaselkien välissä ja jalat haara-asennossa. Pallo selkien välissä pysyen koukistakaa polvia ja sitten ojentakaa. Reisilihaksille töitä, vartalon hallintaa.

Lopuksi ylävartalon palauttavia venytyksiä.

## Pallorentous

Tehdään pareittain. Toinen istuu ja takana seisova hieroo nystyräpallolla istujaa. Palloa liikutetaan rauhallisesti pyörittäen niska-hartiaseudulla, välttä selkärankaa. Hieronnan kovuus määräytyy hierottavan tuntemusten mukaan. Lopuksi rauhalliset pitkittäiset pallon pyörykset koko alueen läpi. Rentoutumisen vaikutusta tehostaa rauhallinen ympäristö ja esim. rentousmusiikki taustalla.

## Pesäpallo

Tavoite:

- me-hengen nostattaminen, ryhmäytyminen
- onnistumisen kokemukset, itsetunnon kohotus
- tasapainon kehittyminen
- liikunnan ilo

Sisältö:

- ulkona tai sisällä (isompi tila) tapahtuvaa pesäpallon pelaaminen
- "säännöt" muotoillaan osallistujien mukaan

Tarvikkeet:

- soft-maila ja pallo (pieni tai iso)

Menetelmä:

- osallistujat: syöttäjä, lyöjä, koppareita ja kannustajia
- ohjaajien roolina pelinkulussa tarvittaessa avustaminen

Tulos:

- omien voimavarojen löytäminen fyysisistä rajoitteista huolimatta
- liikunnan ilo, fyysisen kunnon ylläpito
- muistelu, löytyy osallistujien pelihistoriaa yms.

## Rentoutuminen

Rentoutumishetken tavoitteena on saada hyvä olo ryhmäläisille esimerkiksi rankan yksinäisyyskeskustelun jälkeen. Ryhmäläiset voivat myös liikkua istuessaan musiikin tahdissa ohjeiden mukaan.

Ota taustalle piristävä, iloinen ja rauhoittava musiikki (Enya tms.)

Himmenna valoja. Lue seuraava rauhallisesti ja hitaasti:

Ota hyvä istuma-asento. Sulje silmäsi, hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. On kevät. Kuvittele olevasi puu. Juuresi ovat vahvasti syvällä maassa. Tuuli puhaltaa, oksasi heiluvat tuulen mukana.

Vieressäsi paju jo kukkii, kauniit pehmeät pajunkissat näyttävät kauniilta auringon valon heijastaessa lumeen. Kuvittele, kuinka pehmeä pajunkissa silittäisi poskeasi.

Itse odotat vielä silmujen puhkeamista. Vaikka tiedät sen joka kevät tapahtuvan, olet malttamaton.

Tuulen puuska yllättää ja hetken hytiset kylmyydestä, kiedot oksasi ympärillesi - se lämmittää. Tunnet kuinka sisälläsi kohisee, pakkaneen lauhtuu, vesi tippuu ja tunnet oman lämpösi voiman.

Olet onnekas verratessasi itseäsi kiveen, joka värjöttelee lumen alla vielä. Haluaisit tarjota kivelle samaa kohisevaa oloa, jonka jo itse saat kokea. Ojennatkin oksasi kiveä kohti ja pyyhkäiset lumet sen päältä. Auringonvalo osuu nyt kiveen - ihan kuin se hymyilisi.

Innostut niin, että kurkotat oksasi muidenkin kivien luo. Yksi toisensa jälkeen ne alkavat hymyillä. Itsellesi tulee valtavan hyvä tunne. Olet saanut aikaan niin paljon iloa ja lämpöä ympärillesi pienellä eleellä. Samalla päiväsi on kulunut leikiten. Ravisutat oksiasi kuin tanssisit, heilut sivulta toiselle.

Olosi on virkeä ja tunnet riemua. Antamalla toiselle oletkin itse saanut paljon.

Hengitä muutama kerta vielä sisään ja ulos.

Nyt voit avata silmäsi.

## Tanssiva Laulu

Valitkaa yhdessä ryhmän kanssa laulu, jonka voi laulaa rauhalliseen tahtiin ja jossa on noin 2-3 säkeistöä ja välisoitot. Valintaa voi helpottaa esimerkiksi antamalla muutaman vaihtoehdon tai äänestämällä.

Monista valitun laulun sanat ja heijasta ne piirtoheittimellä tai videotykillä seinälle. Näin ne ovat helposti nähtävillä ja kädet vapautuvat paremmin liikkeisiin.

Miettikää yhdessä ryhmän kanssa lauluun sopivat liikkeet sekä ylä- että alaraajoille. Toistakaa samoja liikkeitä paljon. Näin muistisairaatkin oppivat ne helpommin.

Välisoittojen aikaiset liikkeet voivat vaihdella tilanteen mukaan spontaanisti. Käyttäkää myös sellaisia liikkeitä, joissa ryhmäläiset saavat olla fyysisessä kontaktissa toisen / toisten ryhmäläisten kanssa.

## Tasapainoharjoittelua

Rauhallinen musiikki sopii hyvin tukemaan liikkeitä, esim. rauhallinen valssi.

1) Seistään jalat pienessä haara-asennossa. Nouse varpaille ja alas. Käsiä liikuttamalla voi tasapainottaa liikettä.

Tuolia tai seinää voi käyttää tukena.

Liikkeeseen voi lisätä polvien koukistuksen ja sieltä ylös nousun ja vielä varpaille ylös.

2) Viivaa pitkin kävelyä eteenpäin ja takaperin. Mitä lähemmin jalat menee, sitä vaikeampaa on. Mitä hitaammin kävelee sen tehokkaammin vaikuttaa.

3) Seiso jalat ihan peräkkäin mahdollisimman kapealla linjalla ja vie käsiä rennosti

a) alakautta sivulta sivulle

b) vuorotahtiin eteen ja taakse

c) vaakatasossa sivulta sivulle

Vaihda asentoa niin, että toinen jalka on edempänä ja tee samat liikkeet.

## Varjojumppa

Isoa varjoa käyttäen ja ilman vastusta hyödyntäen ryhmän kanssa voi tehdä lihasharjoituksia, esim.

- jokainen pitää varjosta kiinni oikealla kädellään kävellen samalla myötäpäivään. Liikkuessa nostetaan varjoa yhtä aikaa ylös ja alas.

- varjon alla voi vaihtaa paikkaa vuorotellen tai pareittain; ensin nostetaan varjo alhaalta ylös ja sitten etukätehen sovitut ryhmäläiset vaihtavat paikkaa tai liikkuvat varjon alla.

- pallon pyörytystä varjon päällä suuntaa välillä vaihtaen, yrittäen saada pallo keskellä olevan reiän läpi.

Jokainen tekee oman kuntonsa mukaan. Varjojumppa on ollut hauskaa yhdessä tekemistä ja samalla hyvää liikuntaa.

Varjoa voi tiedustella liikuntavälineitä markkinoivista yrityksistä. Sellaisen voi myös saada lainaksi Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisyhdistykseltä tms.

(lisää liikkeitä googlaamalla: leikkivarjo)