



NASSIKKAPAINI

Kokonaisvaltaisesti kehoa harjoittava tapa liikkua, joka sisältää mm. seuraavia ominaisuuksia:

- leikinomaista ja monipuolista liikuntaa
- kehittää motorisia perustaitoja
- oman kehon tuntemista ja hallintaa
- selviytymistä pinnistuksen kautta tiukasta paikasta
- kehittää voimankäytön säätelyä
- lisää nopeutta ja ketteryyttä
- kasvattaa rohkeutta ja sitkeyttä
- lisää itseluottamusta
- kaveritaitoja ja toisen ihmisen lähellä olemista
- toisten hyväksymistä
- energian purkamisväline

Nujuamisesta

- raskasta ja hauskaa koko kehon toimintaa
- vuorovaikutusta toisten kanssa
- kehittää empatiakykyä ja itsesäätelyä
- paljon aktiivista liikettä
- antaa lapselle itsevarmuutta, rohkeutta, kokemuksia voimankäytöstä
- saatetaan sekoittaa aggressiiviseen käyttäytymiseen, mitä se kuitenkin ei ole

Välineet ja varusteet

- voi harrastaa melkein missä tahansa sisällä ja ulkona
- alusta ei voi olla liian kova

Paini- ja kamppailuleikit

- lapsi saa monipuolisia tuntoaistimuksia eri puolille kehoa
- edistävät kehonhahmotusta, luovat edellytyksiä asentotunnon kehittymiselle
- tasapaino ja taito säädellä voimaa harjaantuvat
- energiaa purkavia raskaita fyysisiä leikkejä ₁

Nassikkapaini lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukena:

Keho

- alle kouluikäisen lapsen liikkuminen lähtee aina omasta kehosta, jotta motorinen oppiminen on mahdollista, tulee lapsen tunnistaa oma keho eri asennoissa
- oman kehon hahmottaminen eli kehonhahmotus on tärkeä edellytys yleisille oppimisvalmiuksille
- kehonhahmottaminen tarkoittaa sitä, että lapsi tuntee kehonsa osat nimeltä, tietää missä ne sijaitsevat, mitkä ovat kehon osien suhteet toisiinsa nähden, kuinka kehoa ja sen osia käytetään
- mitä paremmin lapsi hahmottaa kehonsa ääriviivat ja tunnistaa kehonsa asennot, sitä helpompi hänen on oppia uusia motorisia taitoja ja oppia liikuttamaan kehoaan haluamallaan tavalla
- kehonhahmotukseen kuuluu tärkeänä osana myös lihasten jännityksen ja rentouden erojen tunnistaminen, nämä auttavat lasta säätelemään vähitellen voimankäyttöään
- kun ihminen liikkuu tietoisesti, hän suunnittelee ja tekee päätöksiä, käynnistää liikkeen ja toteuttaa sen
- syntyvä liike on useiden aivoalueiden ja aistien välittämän tiedon lopputulos
- liikkuminen vaatii tietoa omasta kehosta suhteessa ympäristöön ja tilaan
- liikkuminen tekee hyvää kaikenikäisten ihmisten aivoille
- kaikki liikkeet lähtevät kehosta
- kehontuntemus on tietoa eri kehonosien nimistä ja sijainnista ja niiden suhteesta toisiinsa
- kehontuntemus on myös yksi havaintomotoriikan osa-alue
- omiin kehonosiin ja liikkumismahdollisuuksiin tutustumalla lapsi oppii tietämään, mistä alan ja mihin päätyn/lopun
- joka päivä leikkejä, joissa keskitytään oman kehon osiin joko nimeämällä tai käyttämällä niitä
- eri aisteilla on merkittävä tehtävä liikkumaan oppimisessa, tieto tulee aivoihin aistien kautta
- aistihavaintoja ja liikettä ei voi erottaa toisistaan
- laajasti ajateltuna havaintomotoriikka tarkoittaa havaitsemisen, päätöksenteon eli ongelmanratkaisun ja toiminnan yhtenevää kokonaisuutta
- liikuntataidon suorittaminen on aina havaintomotorinen kokonaisuus, jossa lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan

- liikkuminen ja erilaiset liikuntaleikit tukevat lapsen kehittyvää itsesäätelyä monella tapaa
- liikkuminen vahvistaa ja harjaannuttaa itsesäätelylle keskeisiä toiminnanohjauksen taitoja, kiipeillessään/juostessaan/tasapainoillessaan/temppuillaan lapsi joutuu havainnoimaan ympäristöään, hallitsemaan kehoaan suhteessa ympäristöön, suunnittelemaan liikkeitä, tekemään päätöksiä sekä ylläpitämään keskittymistä ja tarkkaavuutta
- liikkumisleikkeihin kuuluu ohjeita, sääntöjä, iloa, pettymystä, jännitystä ja ryhmässä toimimista
- liikkumisleikeissä lapsi harjoittelee samalla toiminnanohjaustaitojen lisäksi sääntöjen noudattamista, omien tunteiden hallintaa ja oman toiminnan säätelyä sopeutuakseen ryhmään
- oman toiminnan säätely on helpompaa, kun keho ja mieli ovat levollisia

Tasapaino

- tasapaino osallisena kaikessa toiminnassa
- staattinen ja dynaaminen tasapaino
- kehittyy ja muuttuu koko elämän ajan

HARJOITUKSIA:

- Tasapaino
 - seisotaan perusasennossa ja tehdään alla olevat harjoitukset. Samat harjoitukset voidaan tehdä myös polviseisonnassa tai kyykyssä.
 - siirretään toista jalkaa eri suuntiin (lattialla) ja pysytään tässä jonkin aikaa
 - yritetään nostaa suorana olevaa jalkaa ilmaan eri kohdissa
 - tehdään silmät kiinni, päätä heiluttaen keskivartalo löysänä
 - käsien paikkaa vaihdellen
- Kulmaistunta
 - istutaan peppu lattialla niin, että kädet tukevat selän takaa lattiaan, nostetaan jalat koukussa ylös (erikseen tai yhdessä)
 - kokeillaan nostaa jalat suorana ylös (erikseen tai yhdessä)
 - tehdään sama harjoitus kädet ilmassa sivulla tai ylhäällä

- Kieriminen
 - kädet ja jalat lattiassa, kieriminen kädet ja jalat 5 cm ilmassa)
 - kieriminen penkillä
 - kieriminen ylä- ja alamäkeen
 - kieriminen roikkumisasennossa (puolapuut)
 - erilaisia kierimistapoja lattialla (keräasento/pieni kippura, keho suorana
 - pari - kieriminen (kädet yhdessä, jalkapohjat yhdessä, pääläet yhdessä
- Pysähtyminen
 - juostaan ja merkistä pysähtyminen
 - juostaan kovalla vauhdilla päin seinää ja yritetään pysäyttää vauhti mahdollisimman lähelle seinää
 - hyppy alas korokkeelta ja liikkeen pysäyttäminen paikoilleen eri tavoin (alastulo), kahdelle jalalle, yhdelle jalalle, sivuttain
 - hyppy eteenpäin ja alastulo eri tavoin pysäyttäen ↑
 - sivuittaisliikkeestä pysäyttäminen
 - takaperinjuoksusta pysäyttäminen
- Karhukävely
 - eri suuntiin liikkuen (eteenpäin, taaksepäin, sivuille)
 - liikkuen eri tahtiin (vuorotahti, tasatahti)
 - liikkuminen heilurihyppyllä
 - liikkuminen eri suuntiin niin, että maassa yksi jalka-kaksi kättä, kaksi jalkaa-yksi käsi
- Juoksu pareittain
 - voidaan tehdä myös kävellen, jolloin vauhti hitaampaa ja hahmottaminen helpompaa
 - polvennosto juoksu ilman käsiä ja käsien kanssa
 - polvennostojuoksu sivuttain
 - ristiaskeljuoksu eri suuntiin
- Panterin kaato
 - Toinen pareista (panteri) menee nelinkontin konttausasentoon alustalle. Toinen (metsästäjä) menee hänen sivulleen polviasentoon ja pyrkii murtamaan (=kaatamalla panteri alustalle) panteriasennon eri tavoin: horjuttamalla, painamalla, työntämällä, tarttumalla, vetämällä. Voidaan erikseen sopia tietty "kaatokohta" (kädet, jalat, vartalo) Vaihdetaan osia moneen kertaan.

- Tukin kääntö
 - Toinen käy vatsalleen alustalle ja liimautuu siihen – toinen pyrkii kääntämään tämän ympäri selälleen.
- Iilimato
 - Toinen parista asettuu päinmakuulle iilimadoksi ja toinen parista menee rentona makaamaan poikittain iilimadon päälle. Iilimadon tehtävänä on ryömiä pois parin alta.
- Gatepillari
 - Pari istuu selät suorana vastakkain. Merkistä kumpikin ryhtyy työntämään sekä käsillä että jaloilla taaksepäin. Takapuolen ja kämmenien on pysyttävä lattiassa kiinni. Voidaan myös kisalla ja tehdä ns. maaliviivat molemmille puolille. Ensin maaliviivan yli parinsa työntänyt on voittaja.
- Härkätaistelu
 - Toinen kisailijoista on nelinkontin härkänä ja toinen on hänen edessään polvet maassa kädet suorana ”härän” harteilla taistelijana. Härkä pyrkii puskemaan edessä olevaa taistelijaa jalkoihin tai vartaloon. Taistelijan on pidettävä koko ajan polvet maassa ja pyrittävä väistelemään härkää. Taistelija pyrkii käsillä ohjaamaan härän liikkumista.
- Jarrumies
 - Otetaan kontillaan olevan toisen jalan nilkan yläpuolelta kiinni ja pyritään estämään / jarruttamaan konttaajan etenemistä. Rasitetaan vuoron perään molempia jalkoja.
- Kottikärryt
 - Toinen pitää tiukasti jaloista, toinen nousee keskivartaloa jännittäen käsiensä varaan. Mitä ylempää pidetään kiinni, sen helpompaa kottikärryille on. Liikutaan eri suuntiin (eteen, taakse, sivulle). Liikutaan myös eri tavoin (käsillä hyppien, kädet koukussa).