

WELHOT

**OHJAAJAN
OPAS**



Lisävinkkejä ja apua ohjaukseen voi kysellä:

Mikko Tiihonen
050 548 6654
mikko.tiihonen@welhot.fi



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

SISÄLTÖ

OHJAAJAN TYÖ LYHYESTI.....	1
KERHOTOIMINNAN TAVOITTEET.....	1
VASTUUT JA VELVOLLISUUDET	2
JUNNULIIGA JA PUIJO CUP - TURNAUS.....	3
TÄRPIT OHJAUKSEEN.....	4
Liikunnalliset asiat	4
Vuorovaikutukselliset asiat.....	5
Kerhon säännöt	6
Ryhmien jakaminen.....	7
Vinkkejä ryhmän rauhoittamiseen.....	7
TOIMIMINEN VAHINKOTILANTEISSA.....	8
TOIMIMINEN KIUUSAAMISTILANTEISSA.....	9
VINKKEJÄ KERHOON.....	10
Esimerkkirunko kerhovuorolle (60 min).....	10
Esimerkkejä alkulämmittelyyn	12
Esimerkkejä yksilön lajitaitojen kehittämiseen.....	16
Esimerkkejä loppujäähdyttelyyn.....	24
LISÄMATERIAALIA OHJAAJILLE	25

OHJAAJAN TYÖ LYHYESTI

Kerho-ohjaajan tehtäviin kuuluu ryhmän harjoitusten suunnittelu ja vetäminen, junnuliigojen vetäminen sekä yhteydenpito harrastajien vanhempiin. Ohjaajaksi voi ryhtyä yhteen tai useampaan kerhoryhmään, jolloin harjoituksia on 1–4 kertaa viikossa arki-iltaisina. Yhdet harjoitukset kestävät 60 min. Harjoituksia järjestetään koulujen saleissa eri puolilla Kuopiota.

Yleensä kerhovuorot alkavat syyskuussa ja päättyvät toukokuussa. Kerhovuoroja ei ole syyslomalla eikä hiihtolomalla. Yksittäisiä kerhovuoroja saatetaan myös joutua perumaan koulutilojen yksittäisvarausten takia.

KERHOTOIMINNAN TAVOITTEET

Kerhotoiminnan keskeisiä tavoitteita on

- liikuttaa lapsia ja opetella liikunnallisia taitoja (liikunnallisuus)
- opetella ryhmässä toimimista (sosiaalisuus)
- opetella lajin alkeita erilaisten harjoitusten, pelien ja leikkien kautta (lajitaidot)

Kerhotoiminta on ensimmäinen askel kohti vakavampaa harrastamista – kokemukset kerhossa vaikuttavat oleellisesti siihen, haluaako kerholainen jatkaa lajin harrastamista myöhemmin. Pyrimme tarjoamaan mahdollisimman positiivisen kerhokokemuksen, jonka myötä kerholaisen jatkopäätös riippuu ainoastaan siitä, onko laji kiinnostava vai ei.

Kerhotoiminnan tavoitteena EI OLE kategorioida harrastajia "tosipelaajiin" ja "harrastelijoihin", vaan kaikkia tulee kohdella tasapuolisesti.

Kerhon tarkoitus on tarjota lapsille paljon onnistumisen elämyksiä liikunnan parissa. Kun kerhosta lähdetään kotiin hiki hatussa ja hymyssä suin, niin olemme onnistuneet tehtävässä.

VASTUUT JA VELVOLLISUUDET

Ohjaaja on paikalla ensimmäisenä ja poistuu viimeisenä, huolehtien tilankäytöstä olemassa olevien ohjeiden mukaan.

Ohjaaja valvoo, että lapsilla on oikea varustus ja tarvittaessa ohjeistaa kerholaista ja vanhempia:

- Suojalasit (pakollinen)
- Ehjä ja oikean mittainen maila (rintalastan ja navan puoliväli)
- Sisäliikuntakengät
- Juomapullo

Makeisten, energiajuomien ja limonadien tuominen kerhoon ei ole hyväksyttävää. Janojuomana toimii vesi.

JUNNULIIGA JA PUIJO CUP - TURNAUS

Welhot järjestävät kauden aikana junioripelaajille 6 Junnuliigan harrasteturnausta, sekä kauden huipentavan Puijo Cup –turnauksen.

Kerhoryhmiltä turnauksiin osallistuminen on maksutonta.

Ryhmän kokoamisesta ja ilmoittamisesta turnauksiin vastaavat kerho-ohjaajat / vastuuhenkilöt vanhemmista. (Kannattaa rekrytoida laidalla istuvista vanhemmista) Kannattaa tehdä sähköpostilista tai WhatsApp-ryhmä.

Turnaukset järjestetään sunnuntaisin Kuopio-hallilla. Ohjaajien toivotaan osallistuvan Junnuliigan turnauksiin. Usein kerholaisille on tärkeää, että oma ohjaaja on mukana turnauksessa.

Turnauksissa pelataan 3v3 pienpelejä toisia ryhmiä vastaan. Kyseessä ei ole kilpaturnaus, joten maaleja ja sarjataulukoita ei lasketa.

Lisäinfoa turnauksista kauden aikana.

TÄRPIT OHJAUKSEEN

Liikunnalliset asiat

Suunnittele kerhot ja ohjelma ennakkoon, jotta kerhossa päästään nopeasti toimintaan. Kerhossa on hyvä olla paljon liikettä ja mahdollisimman vähän jonottamista tai vuoron odottamista.

Varsinkin pienten lasten kanssa harjoittelua voi tehdä myös leikkien, pelien ja kisailujen kautta. Lapset ovat vielä ”pallo-orientoituneita”, joten kerhossa kannattaa olla paljon tekemistä pallon kanssa. Leikkeihinkin voi ottaa pallon mukaan.

Tasoeroja voi kaventaa eriyttämällä toimintaa eri ryhmiin. Taitavimmille voi keksiä lisähaasteita ja samantasoisia pelaajia voi laittaa pelaamaan vastakkain.

Lapsia voi kannustaa myös omatoimiseen harjoitteluun sekä liikunnalliseen elämäntapaan.

Vuorovaikutukselliset asiat

Kerho-ohjaaja toimii Welhojen edustajana kerhovuoroilla. Ohjaaja toimii omalla käytöksellään esimerkkinä pelaajille.

Kerho-ohjaajalta toivotaan hyviä vuorovaikutustaitoja, vastuullisuutta, itsenäistä työskentelyotetta, osaamista toimia lasten kanssa sekä iloista mieltä.

Ohjaaja pyrkii luomaan turvallisen ilmapiirin, jonka ansiosta kerhoon on mukava tulla ja jokainen saa olla oma itsensä. Kerhossa ilmapiiri on kannustava ja kilpailu on tervehenkistä. Ohjaaja kohtelee kaikkia pelaajia tasapuolisesti, antaen kaikille mahdollisuuden harjoitella ja kehittyä.

Ohjaaja pyrkii huomioimaan jokaisen pelaajan yksilönä. Ohjaaja muistaa ottaa vastaan myös kesken kerhokauden mukaan tulleet pelaajat. Kerholaisten nimien opettelu on suotavaa.

Kerholaisille annetaan paljon positiivista palautetta, ei kritiikkiä tai vähättelyä. Myös hyvästä yrityksestä voi kannustaa, koska virheet ovat osa oppimista. Lapsen on myös hyvä oppia sietämään epäonnistumisia ja nähdä ne mahdollisuutena oppia.

Tunnista kehityksen eri vaiheet omassa ryhmässäsi. Lapset kehittyvät eri tahtiin ja sama harjoitus voi toimia hyvin eri tavoin eri lapsilla: toiselle helppo harjoitus on toiselle vielä vaikea. Sekä fyysiset että sosiaaliset taidot voivat olla saman ikäisilläkin eri tasoilla, joten harjoituksia kannattaa mukauttaa kerholaisten taitotasolle sopivaksi.

Kerhon säännöt

Selkeät säännöt luovat kerhoon turvallisen ilmapiirin. Kun säännöistä on kerran sovittu, voi niihin palata aina uudelleen ja kerrata kerhokerran alussa. Hyvin perustellut säännöt auttavat lapsia ymmärtämään niiden tarkoituksen ja tärkeyden. Myös ohjaaja itse sitoutuu noudattamaan sääntöjä.

Säännöistä sovitaan ensimmäisellä kerhokerralla. Säännöt voidaan kirjoittaa paperille ja ohjaaja voi pitää niitä mukanaan. Sääntöjä voi miettiä yhdessä lasten kanssa ja kysyä lapsilta konkreettisia sääntöjä.

Sääntöjä voivat olla esimerkiksi:

- Koulun säännöt (jos ohjattavat ovat koululaisia)
- Toisia kunnioitetaan ja käyttäydytään ystävällisesti
- Kaikki pelaa kaikkien kanssa
- Ei saa kiusata, nimitellä, töniä, lyödä mailalla
- Ohjaajaa kuunnellaan ja totellaan
- Mailoja ei heitellä
- Kaikki toiminta lähtee aina hiljaisuudesta

Ryhmien jakaminen

Ryhmien jakamisessa on tärkeää, ettei kukaan lapsi tunne itseään ulkopuoliseksi tai joudu syrjityksi. Ryhmiä jakaessa on tärkeä käyttää eri valikoimistapoja (ei koskaan huutoäänestystä ts. "kunkkusakkeja"). Järkeviä valitsemistapoja voivat olla esimerkiksi jako numeroihin, nimen alkukirjain, paitojen väri (Esim. samanväriset paidat) tai syntymäkuukauden mukaan.

Vinkejä ryhmän rauhoittamiseen

- Lapset istumaan ja mailat pois käsistä
- Mailat lattialle (kuitenkaan heittämättä niitä)
- Hiljaisuuskilpailu
- Muistutus siitä, että kaikki toiminta lähtee aina hiljaisuudesta

TOIMIMINEN VAHINKOTILANTEISSA

- 1) Tarkista kerholaisen vointi huolellisesti ja arvioi tilanne
- 2) Toimi tilanteen mukaisesti:
 - mikäli kyseessä on vakava tapaturma, yhteys välittömästi yleiseen hätänumeroon 112
 - mikäli kyseessä on pieni kolhu -> EA-välineistä löytyy laastareja ja kylmäpusseja
- 3) Arvioi voiko lapsi jatkaa harrastamista, toiminta päätöksen mukaisesti
- 4) Tiedota vanhempia sattuneesta vahingosta:
 - välittömästi mikäli vakavampi vahinko tai lapsi ei muutoin pysty jatkamaan toimintaa
 - kerhovuoron jälkeen, mikäli tarpeellista
 - kerro jatko-ohjeet
- 5) Ilmoita vahingosta seuran työntekijälle

Suhtaudu vahinkotilanteisiin aina riittävällä vakavuudella ja varovaisuudella, etenkin jos kyseessä on päähän kohdistunut vahinko.

Huomioi etteivät lapset osaa välttämättä itse kertoa, kuinka pahasti sattui – vastuu jatkotoimista ohjaajalla.

TOIMIMINEN KUSAAMISTILANTEISSA

Kiusaaminen kaikissa muodoissaan (esim. töniminen, kampaaminen, nimittely, syrjintä jne.) on ehdottomasti kiellettyä. Ohjaajan tehtävänä on puuttua kiusaamiseen välittömästi sellaista havaittuaan tai siitä kuultuaan. Jos kerholainen vaikuttaa harmistuneelta, kannattaa syy aina selvittää.

Toiminta kun havaitset kiusaamista:

- 1) kiusaajan puhuttelu
 - kiusaaja tunnustaa tekonsa
 - kiusaaja ymmärtää tekonsa vaikutukset
 - kiusaaja osoittaa olevansa pahoillaan
 - kiusaaja lupaa olla tekemättä vastaavaa
- 2) anteeksipyyntö kiusatulta
- 3) AINA ilmoitus vanhemmille sekä seuran työntekijälle (keltainen kortti, punainen kortti)

Huom!

Vältä fyysistä kontaktia kiusaajan kanssa (esim. kädestä tarttuminen), ellei kyseessä ole väkivaltainen kiusaaminen.

Kuinka kiusaamista voi ennalta ehkäistä

- kerhosäännöt (lähetetään kerhoinfon yhteydessä)
- hyvä yhteishenki (kaikki tuntee kaikki)
- vaihtuvat peliryhmät (ehkäise ”kuppikuntien” syntymistä)

VINKKEJÄ KERHOON

Esimerkkirunko kerhovuorolle (60 min)

- alkuverryttely leikit ja pelit (5-10min)
- yksilölajitaidot (15-20min)
- pienpelit (30-40min)

Tämä ohje on *suuntaa antava esimerkki* kerhotunnista. Tiettyä mallia seuraamista tärkeämpää on pyrkiä lukemaan tilannetta ja ryhmää: on ihan ok muuttaa suunnitelmaa, jos tilanne sitä vaatii!

Esimerkki yhdestä kerhotunnista:

- 1) Kerätään ryhmä kokoon ja suoritetaan nimenhuuto
 - Vinkki! Kerholaisiin tutustuminen auttaa ryhmän hallitsemisessa. Jutustelu ja kuulumisten vaihto kerhon alussa voi olla paikallaan.
- 2) Ohjaaja kertoo kerhotunnin ohjelman
 - Vinkki! Välillä voi kysyä toiveita lapsilta ja toteuttaa niitä mahdollisuuksien mukaan
- 3) Alkuverryttely 5-10min, esim. kentän ympäri juoksu, hippa tai muu peli. Ohjaaja on mukana aktiivisesti.
- 4) Ryhmän kerääminen kasaan ja hiljentyminen
- 5) Yksilölajitaidot 15-20min. Ohjaaja on etukäteen valinnut jonkun/joitakin oppaan lopussa olevista peleistä. Ohjaaja kertoo ohjeet ja näyttää mallia, varsinkin jos peliä pelataan ensimmäistä kertaa. Malliesimerkin näyttäminen tukee ymmärtämistä paremmin kuin pelkkä selittäminen.
- 6) Ryhmän kerääminen kasaan ja hiljentyminen

- 7) Pienpelit 30–40 min. Jokaisella kerhokerralla tulisi olla vähintään 30 minuuttia pelaamista.
- 8) Kerhon lopettaminen. Kerätään ryhmä vielä kerran kasaan. Kysytään fiiliksiä / palautetta kerhokerrasta. Ohjaaja voi myös itse antaa ryhmälle palautetta ja kehuja. Myös loppuverryttelyyn voi varata lopusta vähän aikaa.

Tarkkaile ryhmän toimintaa ja keskittymistä. Jos jokin harjoite tuntuu liian haastavalta, voi suunnitelmaa vaihtaa. Kerhon alussa kannattaa antaa lasten purkaa energiaa esim. juoksemisen kautta. Tämän jälkeen voi olla helpompi keskittyä taitoa vaativiin harjoitteisiin.

Esimerkkejä alkulämmittelyyn

Erilaisia hippoja

Banaanihippa

Kiinnijäänyt jää paikalleen seisomaan jalat yhdessä, kädet suorina ylöspäin (muodostaen banaanin). Pelastaminen tapahtuu ”kuorimalla” banaani eli vetämällä kädet alas.

Töpselihippa

Kiinnijäänyt jää seisomaan kädet lanteilla, muodostan töpselin. Muut pelaajat voivat pelastaa työntämällä kädet töpseliin eli halaamalla kiinnijäänyttä.

X-hippa

Kiinnijäänyt jää seisomaan X-asentoon. Pelastaminen tapahtuu joko ryömimällä jalkojen välistä, vierittämällä pallon jalkojen välistä tai tekemällä X-hypyn kiinnijääneen edessä (valitkaa yksi pelastustapa).

Vessanpönttöhippa

Kiinnijäänyt menee seisomaan toisen polven varaan samalla kun toinen käsi osoittaen suoraan ylöspäin. Pelastaja istuu polvelle ja vetää vessan vetämällä pelastettavan käden alas.

Saammekohan ... kiinni?

Kaikki liikkuvat sovitulla tavalla (esim. rapukävely, karhukävely tai jänishyppely). Ohjaaja huutaa jonkun nimen: "Saammekohan Villen kiinni?" jolloin kaikki yrittävät ottaa Villen nopeasti kiinni. Liikkumistapoja voi vaihdella pelin aikana.

Noidan kattila

Hippa on noita ja muuttaa taikasauvallaan (tai kädellä) muita pelaajia sammakoiksi. Pelaajat pelastautuvat hyppimällä sammakkohyppyjä kattilaan (esim. keskiympyrään), jonka jälkeen saa jatkaa liikkumista tavallisesti.

Muita lämmittelyleikkejä

Kattilat ja Kannot

Lattialle asetetaan kartioita parillinen määrä (esim. 14) niin, että puolet seisovat oikein päin (kannot) ja puolet ylösalaisin (kattilat). Ryhmä jaetaan kahteen ryhmään. Toiset yrittävät kääntää kaikki kartiot kansiksi ja toiset kattiloiksi. Ohjaaja aloittaa ja lopettaa pelin. Lopuksi lasketaan, kumpia oli enemmän: kattiloita vai kansia.

Saarelta toiselle

Salin nurkkiin rajataan kartioilla neljä aluetta eli saarta. Jokaisella saarella seisoo joukkue eli pelaajia pallon ja mailan kanssa. Ohjaajan merkistä kaikki pelaajat kuljettavat pallon seuraavalle saarelle. Voittajajoukkue on se, jonka kaikki jäsenet ovat ensimmäisenä seuraavalla saarella. Pelistä voi ottaa monta erää.

Kissat ja koirat

Pelaajat jaetaan kahteen ryhmään kissoiksi ja koiriksi. Ryhmät seisovat keskiviivan molemmin puolin kahdessa rivissä kasvot vastakkain. Kaikilla on pallo ja maila. Ohjaajan huutaessa "kissat" kääntyvät koirat ympäri ja lähtevät kuljettamaan palloja omalle turva-alueelle salin päähän. Kissat jättävät omat pallot paikalleen ja yrittävät ryöstää pallot koirilta. Kun kaikki ovat päässeet turvaan tai pallot ryöstetty, alkaa peli uudestaan keskiviivalta. Vastaavasti ohjaajan huutaessa "koirat" yrittävät koirat ryöstää pallot kissoilta.

Maa, meri, laiva

Salista valitaan kolme eri paikkaa, jotka ovat maa, meri ja laiva. Ohjaajan huutaessa "maa" tulee kaikkien juosta maahan jne. Variaationa jokaisessa paikassa tulee tehdä joku liike esim. x-hyppy tai kyykky.

Erilaisia variaatioita peleihin

Pelaamista kävellen

Tavallista pelaamista, mutta pelaajat saavat ainoastaan kävellä. Juoksemisesta vastajoukkue saa vapaalyönnin.

Kaikki pelaa

Normaalia pelaamista, mutta pelissä on mukana 2-3 palloa.

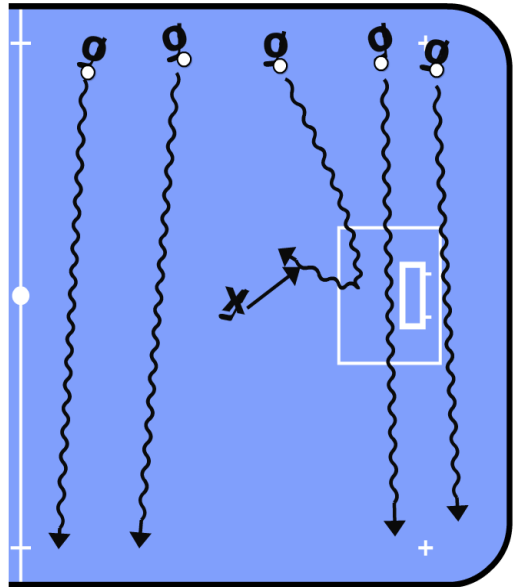
Käsikynkkäpeli

Kaksi joukkuetta. Jokaisella on omasta joukkueesta pari, jonka kanssa kuljetaan käsikynkässä. Molemmilla pelaajilla on oma maila.

Esimerkkejä yksilön lajitaitojen kehittämiseen

Jäämies pallolla

Tuttu leikki, jossa yksi pelaajista on "Jäämies". Jäämies on ilman palloa keskellä kenttää ja muut pelaajat kentän laidalla pallollisena. Jäämies huutaa "kuka pelkää jäämiestä". Pallolliset pyrkivät kuljettamaan oman pallon toiselle puolelle kenttää, siten että jäämies ei saa riistettyä palloa. Jos jäämies riistää pallon, niin pelaaja muuttuu jäämiehen apuriksi ja ryhtyy riistämään palloa muilta.



HUOM! Pallon tulisi kuljetuksen aikana pysyä lavassa.

LISÄHAASTE: Aina kun jäämies tai apuri saa pallonriiston, niin pallo tulee syöttää ohjaajalle.

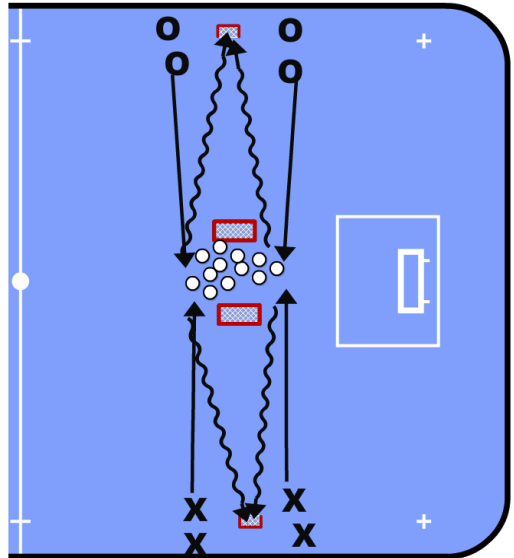
Käpyjen keräys

Joukkuekisa. 2–3 joukkuetta, joilla omat pesät (pikkumaalit tms.) kentän laidoilla. Pallot asetetaan keskelle kenttää, ne voi rajata jollain esim. maalit. laidan palat yms.

Tavoitteena kerätä mahdollisimman monta "käpyä" (palloa) omaan pesään.

Jokaisesta joukkueesta saa olla kävyn haku reissulla 2 pelaajaa yhtä aikaa. Kun kaikki kävyt on kerätty, niin eniten käpyjä pesään kerännyt joukkue voittaa.

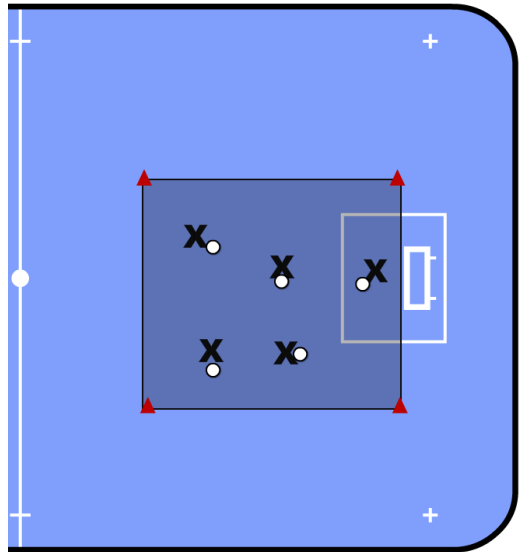
LISÄHAASTE: Peliin voi lisätä jokaiselle joukkueelle ryöstelijän, joka voi yrittää napata pallon toiselta joukkueelta, kun he ovat kuljettamassa käpyjä kotiin.



Kentän kunkku

Pallonsuojaus-peli.

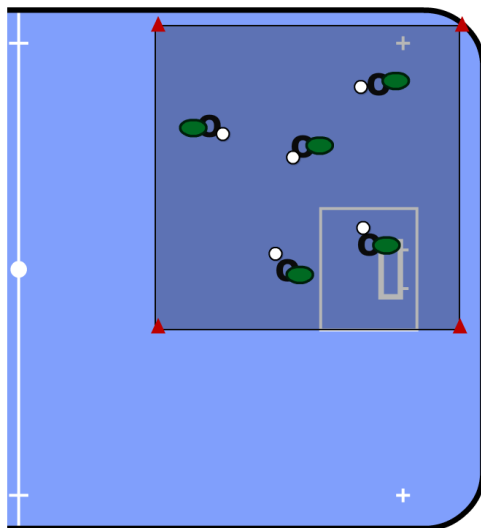
Rajataan tötteröillä sopivan kokoinen alue. Jokaisella pelaajalla on oma pallo. Pelaajat suojaavat omaa palloaan, mutta samalla pyrkivät lyömään toisen pelaajan pallon pois alueelta. Viimeinen pelaaja kentällä pallon kanssa on kentän kunkku.



HUOM! Neuvokaa pelaajia oikeaan pallon riistoon. Liian kovat mailaan lyönnit kannattaa ottaa pois.

Hännänryöstö pallolla

Jokaisella pelaajalla oma pallo ja selkäpuolella liivi häntänä. Pelaajat pyrkivät nappaamaan liivin toiselta pelaajalta, niin että oma pallo pysyy koko ajan hallussa. Napattu liivi jätetään lattialle, josta toinen pelaaja voi poimia sen, laittaa takaisin ja palata peliin. Jokaisesta ryöstöstä saa yhden pisteen.



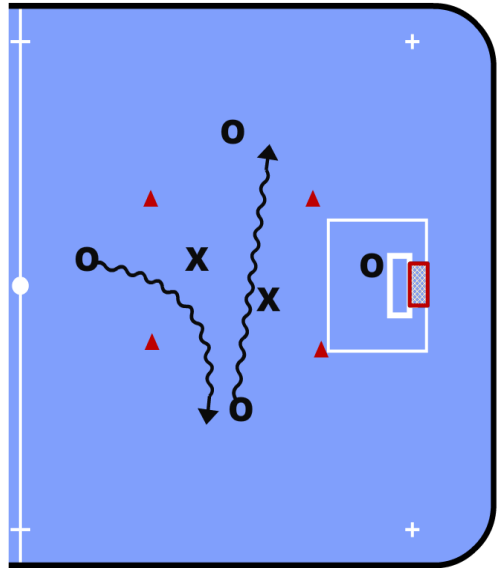
Portinvartijat

Rajataan kartioilla neliön muotoinen alue. Neliön keskellä on kaksi portinvartijaa, joilla ei ole palloja. Portinvartijat ei saa lähteä pois neliön sisältä. Pallolliset pelaajat pyrkivät pääsemään kentän läpi, joko "sivuovesta", viereisestä kartiovälistä tai "pääovesta", vastakkaisesta kartiovälistä. Vartijat pyrkivät estämään pallollisten yritykset ja jos he riistävät pallon, niin he lyövät pallon ulos alueelta.

Sivuovesta saa 1 pisteen.

Pääovesta saa 3 pistettä.

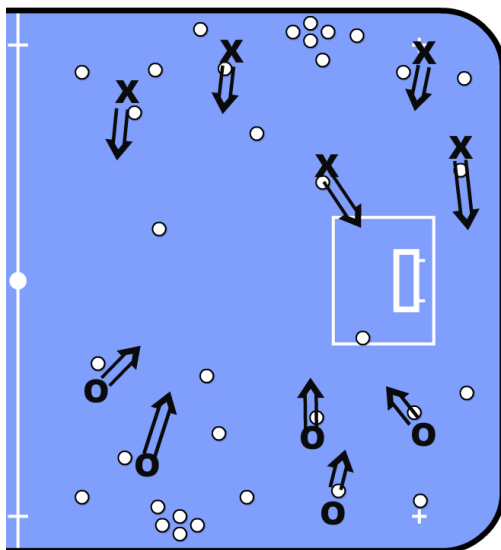
LISÄHAASTE: Lisätään yksi portinvartija



Oma puoli puhtaaksi

Pelaajat kahteen joukkueeseen. Joukkueet vastakkaisille puolille kenttää. Kaikki käytettävissä olevat pallot kentälle. Kummankin joukkueen tehtävänä on laukoa kaikki pallot toiselle puolella kenttää.

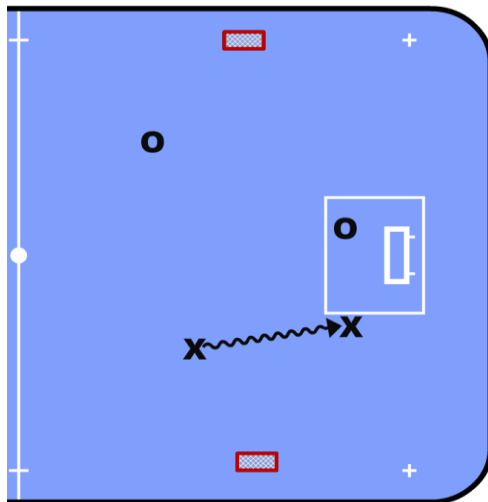
LISÄHAASTE: Keskelle voi asettaa esteitä, maali, penkki tms.



2v2 yksi syöttö omille

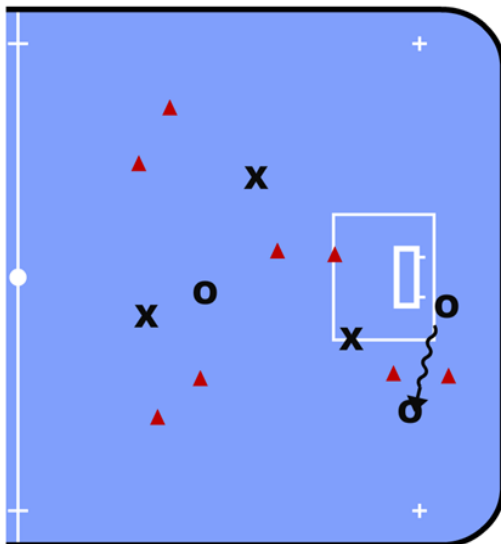
Pelataan 2v2 peliä, jossa maalin saa tehdä vasta kun joukkue on saanut yhden onnistuneen syötön omalle joukkueoverille.

LISÄHAASTE: Lisätään syöttöjen määrää ennen kuin maalin saa tehdä.



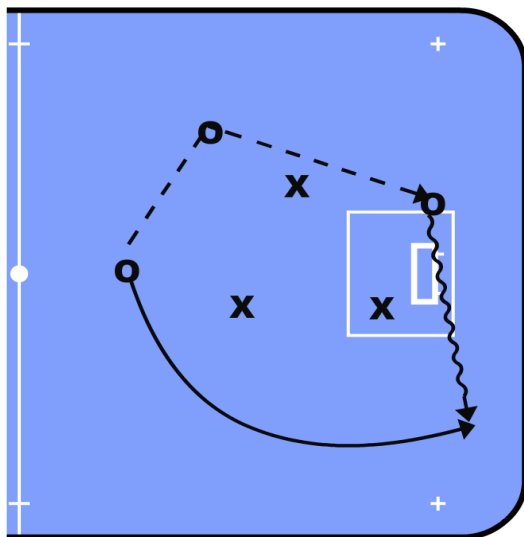
Syöttömaali

Kaksi joukkuetta pelaavat vastakkain. Kentälle asetetaan "maaleja" kartiosta. Joukkue saa maalin, jos se onnistuu syöttämään kartion läpi omalle joukkuekaverille.



Kolme syöttöä omille

Pallon hallintapeli 3v3.
Joukkue saa yhden pisteen, kun se saa kolme perättäistä syöttöä omalle joukkueelle, ilman että vastustaja onnistuu katkaisemaan. Samat pelaajat eivät saa syöttää keskenään kuin kaksi kertaa, kolmas syöttö pitää viimeistään antaa kolmannelle pelaajalle.



Esimerkkejä loppujäähdyttelyyn

Venyttelypiiri

Seisotaan tai istutaan piirissä ja keksitään vuorotellen venyttelyliikkeitä, jotka sitten kaikki toistavat. Samalla voidaan jutella päivän harjoituksesta ja kysellä fiiliksiä.

Rentoutumisharjoitus

Lapset makaavat lattialla / patjalla. Äänimerkistä koko keho jännitetään aivan jäykäksi puristamalla pakaroita yhteen, kädet nyrkkiin ja jännittämällä kaikkia lihaksia kasvoja myöten. Äänimerkistä rentoutetaan kaikki lihakset. Toistetaan muutamia kertoja. Tämän jälkeen maataan hiljaa paikallaan esim. minuutin ajan.

Erlaisia kävelytyylejä

Kävellään vaikkapa puoleenväliin salia eri tyylein:
-varpaillaan kädet kohti kattoa (+ sama takaperin)
-kävellessä parin askeleen välein vaaka/lentokone
-jättiläiskävely (mahdollisimman isoja askeleita kädet ja jalat levällään)
-kirppukävely (kävellään kyykyssä mahdollisimman pienenä)

Uintiretki

Maataan mahallaan maassa ja nostetaan kädet ja jalat ilmaan. Tehdään rauhallista rintauintiliikettä ja nautitaan virkistävästä uintiretkestä kerhon päätteeksi!

LISÄMATERIAALIA OHJAAJILLE

[Olympiakomitean Ohjaajan kello](#) sisältää erilaisia ohjeita ryhmän haltuunottoon ja harjoitusten läpiviemiseen.

[Valmentajana onnistumisen tarkistuslista](#) voi olla hyödyllinen työkalu aloittelevan ohjaajan itsearviointiin.

Väestöliiton ohjeita valmentajille:

[Ohje valmentajalle kiusaamisen ennaltaehkäisyyn urheiluharrastuksessa](#) (Et ole yksin / Väestöliitto)

[Lasten ja nuorten väliseen kiusaamiseen puuttuminen urheiluharrastuksessa](#) (Et ole yksin / Väestöliitto)

[Nuorten välisen seksuaalisen häirinnän ennaltaehkäisy urheiluseuroissa](#) (Et ole yksin / Väestöliitto)

[Nuorten väliseen seksuaaliseen häirintään puuttuminen urheiluseuroissa](#) (Et ole yksin / Väestöliitto)

Lisävinkkejä ja apua ohjaukseen voi kysellä:

Mikko Tiihonen
050 548 6654
mikko.tiihonen@welhot.fi

