

# Voimaharjoittelun opas

- Materiaalia ja ideoita yläkoulun liikunnanopetukseen



Inka Erola

Pinja Koivumäki

# Voimaannuttavaa voimailua koululiikuntaan



Silmiesi edessä on voimaharjoittelun oppimateriaali. Tämä on luotu sinulle, joka kaipaat suunnitteluapua, ideoita tai tietoa lasten ja nuorten voimaharjoittelun toteuttamisesta. Tutustu oppimateriaaliin rauhassa ja kerää itselleni tarpeelliset vinkit talteen!

Oppimateriaalin sisältö on laaja. Materiaali sisältää voimailuleikkejä- ja pelejä, joita voi hyödyntää muun muassa alkulämmittelyssä, tunnin yksittäisinä osioina tai ryhmäytymistä tukevin harjoituksina. Tämän lisäksi löydät oppimateriaalista kuvien ja videon havainnoidut kehonpaino- ja painoliikkeet tekniikkavinkkeineen. Voit esimerkiksi tulostaa ja laminoida materiaalista löytyvät kuntopiirikortit itsellesi opetuksen tueksi. Olemme koostaneet materiaalin loppuun myös valmiita voimailutunteja.

Voimaharjoittelun tavoitteena on usein lihasvoiman lisääminen. Oppimateriaalissa ymmärrämme voimaharjoittelun kuitenkin laajemmin: lapset ja nuoret oppivat voimailun avulla taitoja, kehittävät liikkuvuutta, keuhonhallintaa sekä luovat vahvaa ja kestävä kehoa tulevaisuuden harjoittelua ajatellen. Oppimateriaaliin luodut harjoitteet kehittävätkin näitä yllämainittuja ominaisuuksia.

Tämän lisäksi oppimateriaalissa on huomioitu liikunnanopetuksen keskeisiä teemoja, kuten motivaatio, tehtävien eriyttäminen, harjoitteiden monipuolisuus, liikunnanopetuksen opetustyyli ja perusopetuksen opetussuunnitelma, jonka sisältöihin ja tavoitteisiin koko oppimateriaali rakentuu. Materiaalin tuottamisprosessin aikana olemme pitäneet mielessä myös koulujen väliset resurssierot, ympäristötekijät, sekä voimaharjoitteluvälineistön monipuolisuuden tai niiden puutteen.

## TEKIJÖIDEN ESITTELY

### Inka Erola & Pinja Koivumäki

Olemme liikunnanopettajaopiskelijoita ja innokkaita moniliikkujia. Kiinnostuksemme voimaharjoitteluun on syntynyt urheilu- ja valmennustaustan sekä loputtoman tiedonjonon johdosta. Olemme ymmärtäneet voimaharjoittelun tärkeän merkityksen niin urheilullisen suorituskyvyn kuin myös arjen toimintakyvyn kannalta. Voimailu on hyödyllistä ihan jokaiselle. Kiva kun olet löytänyt oppaamme ja tervetuloa tutustumaan voimaharjoittelun saloihin!

Voimakkain terveisin,  
Inka & Pinja





# SISÄLLYSLUETTELO

<b>1 Koulusta voimailun tietoja ja taitoja</b>	4
1.1. Harjoittelun perusperiaatteet ja voiman osa-alueet	5
1.2. Harjoituksen suunnittelu	7
1.3. Lasten ja nuorten voimaharjoittelu	8
1.4. Turvallisen kuntosalityöskentelyn toimintasäännöt	9
<b>2 Voimailuleikit ja -pelit</b>	10
2.1. Leikkejä alkulämmittelyyn	11
2.2. Pelillistä voimailua	14
2.3. Leikkimielistä pari- tai ryhmäkisailua	20
<b>3 Voimailua vähin välinein</b>	24
3.1. Helposti toteutettavia harjoitteita	25
3.2. Voimaa koulun pihasta	31
3.3. Kuntopiirikortit	32
<b>4 Voimaa välineillä</b>	48
4.1. Tangolla tehtäviä liikkeitä	49
4.2. Voimaleikkejä painojen kanssa	54
<b>5 Esimerkkioppitunteja voimailuun</b>	59
5.1. Tunti 1 - Voimaa kehonpainolla	60
5.2. Tunti 2 - Voimaa painoilla	61
5.3. Tunti 3 - Nopeutta ja kimmoisuutta	62
<b>Lähteet ja kirjallisuus</b>	63

Liite 1. Tulostettavat lihaslaput

Liite 2. Oppimateriaalissa käytetyt lihaskuntoliikkeet



# 1 Koulusta voimailun tietoja ja taitoja

Koululiikunnalle on asetettu useita tärkeitä tavoitteita. Tavoitteiden tarkoituksena on tukea oppilaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Nämä tavoitteet kulkevat erottamattomana osana läpi tämän oppimateriaalin. Oppimateriaali on suunnattu erityisesti liikunnanopettajille, mutta sitä voi hyödyntää myös liikunnanohjaajat, valmentajat, luokanopettajat tai muut voimailuista ja sen ohjaamisesta kiinnostuneet. Käytännön harjoitusten lisäksi löydät oppimateriaalista myös tietoa voimaharjoittelusta. Tämä tieto toimii pohjana harjoittelulle ja helpottaa sinua toteuttamaan mielekästä ja motivoivaa voimaharjoittelua.

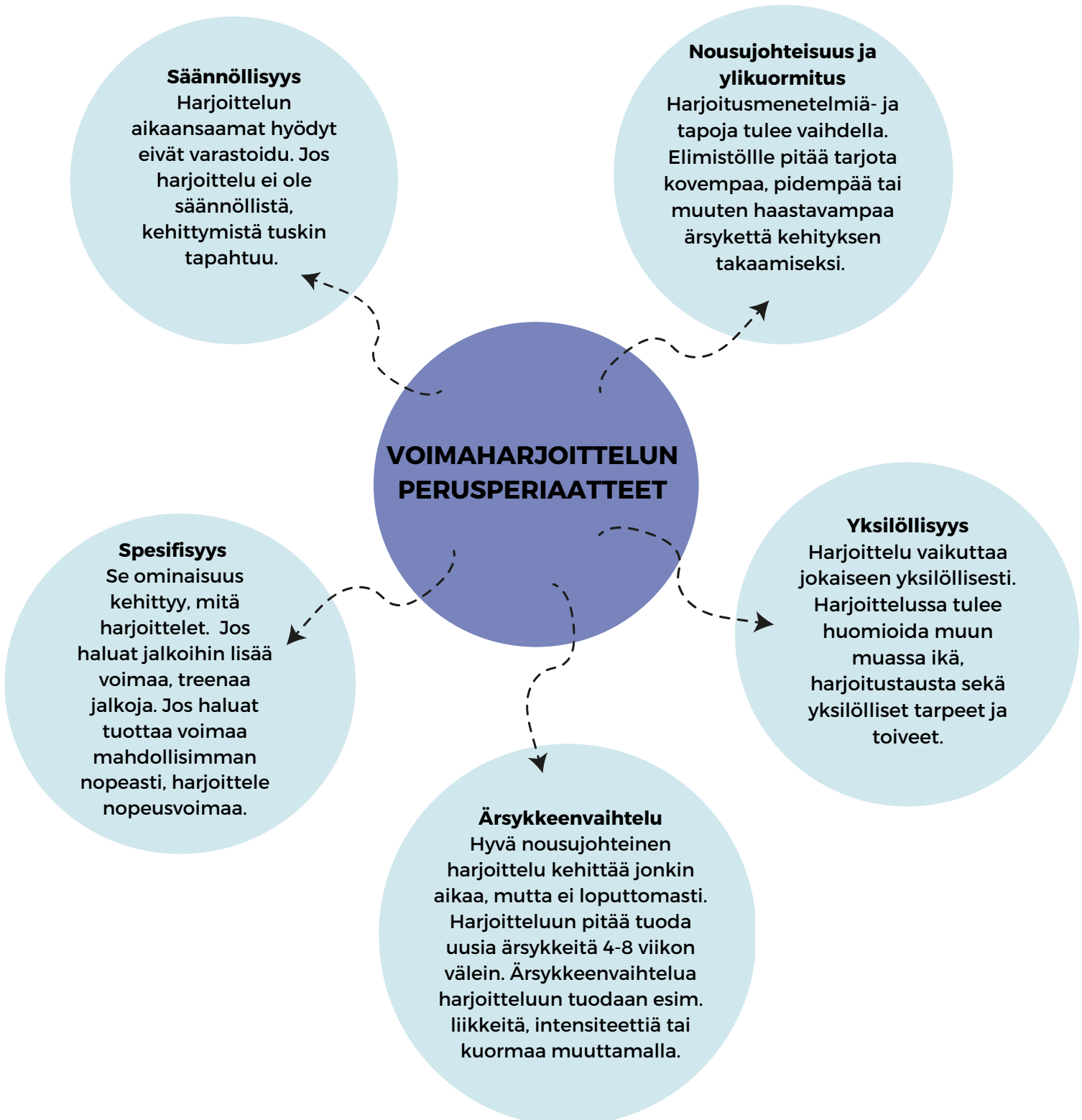
Voima on tärkeä ominaisuus motoristen perustaitojen oppimisessa. Riittävää voimaa tarvitaan, jotta motoriset perustaidot kehittyvät. Liikkumistaidoista esimerkiksi hyppiminen, loikkaaminen ja kiipeileminen vaativat tietyn määrän voimaa. Hyvät motoriset perustaidot omaavat lapset ja nuoret osallistuvat myös herkemmin voimaa vaativiin fyysisiin toimintoihin. Voiman ja motoristen taitojen välillä vallitsee siis huomionarvoinen yhteys. Motoristen perustaitojen kehittämisen ollessa koululiikunnan yksi keskeisimmistä tavoitteista, olisi tärkeä huomioida ne ominaisuudet, jotka tukevat tavoitteen täyttymistä.





## 1.1. Harjoittelun peruseriaatteet ja voiman osa-alueet

Voimaharjoittelusta on hyödyllistä tietää tiettyjä tekijöitä, jotka antavat raamit harjoittelun suunnittelulle ja toteuttamiselle. Olemme pyrkineet hahmottamaan näitä tekijöitä alla olevan kuvion avulla. Voimaharjoittelusta ei tarvitse tehdä liian vaikeaa. Kun pidetään huolta harjoittelun peruseriaatteista, kehittyminen on otollista. Aloitteleva voimailija kehittyy peruseriaatteiden vähemmälläkin huomioimisella, mutta etenkin harjoitusvuosien karttuesa peruseriaatteiden rooli korostuu.



Koululiikunnassa olisi tärkeä huomioida oppilaiden voimaominaisuuksien kehittäminen. Tätä väitettä puoltaa tieto muun muassa lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden vähentymisestä, lihaskunnan heikentymisestä, voiman tärkeydestä yleisen jaksamisen ja fyysisen kunnon kannalta sekä lasten ja nuorten lisääntyneestä kiinnostuksesta kuntosaliharjoittelua kohtaan. Voimaharjoittelulla on myös lukuisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia terveystaivikutuksia. Näitä syitä olisi tärkeä tuoda esiin myös oppilaille. Kun lapset ja nuoret ovat entistä enemmän kiinnostuneita kuntosaliharjoittelusta, avautuu liikunnanopettajille hieno mahdollisuus opettaa harjoittelun tietoja ja taitoja, joista oppilaat hyötyisivät myös vapaa-ajan liikunnassa. Esimerkiksi oppilaiden tietämys lihasvoiman eri lajeista auttaisi heitä oman harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa.

## **KESTOVOIMA**

Kestovoima tarkoittaa elimistön kykyä tuottaa voimaa pitkäkestoisesti eli vastustaa väsymystä. Kestovoiman merkitys korostuu kestävyysominaisuuksia vaativissa urheilulajeissa, mutta myös arjen askareissa. Suorituksen pitkä kesto ja matalan kuorman käyttö ovat tyypillisiä elementtejä kestoivoimaharjoittelussa.

## **MAKSIMIVOIMA**

Maksimivoima tarkoittaa suurinta mahdollista voimatasoa, jonka elimistö kykenee tahdonalaisesti tuottamaan. Siihen vaikuttaa lihaksen poikkipinta-ala sekä hermoston käskytyt. Maksimivoimaa ei pystytä tuottamaan pitkään, minkä takia maksimivoimasuoritukset ovat kestoiltaan hyvin lyhyitä. Esimerkki maksimivoimaa vaativasta lajista on painonnosto, mutta on hyvä muistaa, että korkeista maksimivoimatasoista on hyötyä lähes jokaisessa lajissa.

## **NOPEUSVOIMA**

Nopeusvoima tarkoittaa elimistön kykyä tuottaa voimaa mahdollisimman nopeasti. Nopeusvoimaa tarvitaan etenkin lyhytkestoisissa suorituksissa, joissa pyritään tuottamaan suurin voimataso mahdollisimman lyhyessä ajassa. Esimerkkejä nopeusvoimaa vaativista lajeista ovat pikajuoksu ja pituushyppy.





Edellä esiteltyjä lihasvoiman lajeja harjoitetaan eri tavoin. Alla oleva taulukon avulla kuvaillaan karkeasti voiman eri osa-alueiden harjoittamista toistomäärien, kuormien ja palautusten osalta.

Voiman osa-alue	KESTOVOIMA		MAKSIMIVOIMA		NOPEUSVOIMA	
	Lihaskestävyys	Voimakestävyys	Perusvoima	Maksimi-voima	Pikavoima	Räjähävä voima
Toistot (per sarja)	20 - 50	12 - 50	6 - 12	1 - 5	6 - 10	1 - 5
Kuorma (% maksimista)	oma keho	20 - 60	60 - 85	90 - 100	30 - 80	40 - 60
Palautus (sarjojen välissä)	30s - 2 min	30s - 2 min	1 - 3 min	3 - 5 min	3 - 5 min	3 - 5 min

## 1.2. Harjoituksen suunnittelu

### Alkulämmittely

- Nosta sykettä hetki esimerkiksi soutulaitteella, kuntopyörällä tai juoksumatolla. Myös aktiivisesti kuljettu matka kuntosalille menee alkulämmittelystä.
- Tee dynaamisia liikkuvuusliikkeitä
- Lämmittele kevyillä painoilla ennen varsinaisia työsarjoja

### Liikkeet

- Valitse harjoitukseen noin 5-8 liikettä
- Suosi harjoituksen ensimmäisinä liikkeitä moninivelliikkeitä, jotka kuormittavat useita kehon lihaksia samanaikaisesti (esim. kyykky tai maastaveto)
- Tee eristävät liikkeet harjoituksen loppupuolella (esim. polven ojennus tai hauiskääntö)
- Valitse liikkeille tavoitteesi mukaiset sarja, toisto ja palautusmäärät sekä käytettävä kuorma

### Loppuverryttely

- Kulje aktiivisesti kotiin tai jää kuntosalille hetkeksi (noin 5 minuuttia) esimerkiksi polkemaan tai hölkkäämään juoksumatolla
- Lyhyet (10-15s) venytykset harjoitetuille lihasryhmille

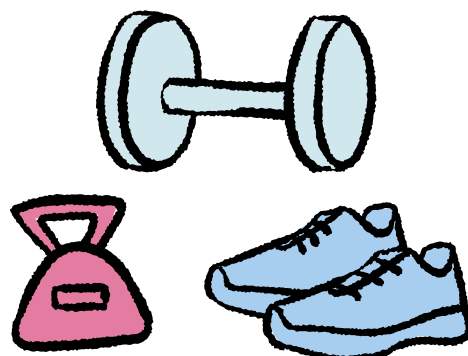
### 1.3. Lasten ja nuorten voimaharjoittelu

Lasten ja nuorten voimaharjoittelu on oikein tehtynä turvallista ja hyödyllistä. Pelot ja myytit harjoittelun vaarallisuudesta lapsen kehittyvälle elimistölle voivat silti olla tiukassa ja rajoittaa voimaharjoittelun järjestämistä esimerkiksi kouluissa oppilasryhmille. Voimaharjoittelua ei kuitenkaan tarvitse välttää, sillä sen avulla voidaan edistää lasten ja nuorten terveyttä ja fyysistä kuntoa monipuolisesti. Toivommekin, että liikunnanopettajat uskaltaisivat rohkeasti järjestää niin kehonpainolla kuin painoillakin tehtävää harjoittelua, jonka ei tarvitse rajoittua vain perinteiseen kuntopiirityyliseen harjoitteluun. Lasten ja nuorten voimaharjoittelu on parhaimmillaan kehittävää, motivoivaa, yhteisöllistä ja ennen kaikkea hauskaa.

Voimaharjoittelun avulla lapset ja nuoret kehittävät muun muassa lihaskuntoa, voimaa, motorisia taitoja ja liikkuvuutta. Voimaharjoittelulla on myönteisiä vaikutuksia myös kehon koostumukseen, sydän- ja verisuoniterveyteen sekä luustoon. Fyysisten terveyshyötyjen lisäksi oikein toteutettu voimaharjoittelu tukee lapsen ja nuoren psyykkistä ja sosiaalista terveyttä.

Vaikka lapset ja nuoret hyötyvät voimaharjoittelusta niin kuin aikuisetkin, ei lapsen kehoa voi verrata aikuisen kehoon. Lapsen keho on kehittyvä, mikä näkyy ja vaikuttaa myös liikkumiseen. Esimerkiksi hermoston, tuki- ja liikuntaelimistön sekä sukupuolielimistön kypsyttömyys vaikuttavat lapsen liikunnalliseen kyvykkyyteen ja harjoitettavuuteen. Hermoston kehittymättömyys voi näkyä muun muassa tasapainossa, reaktiokyvyssä, ketteryydessä sekä lihasten koordinaatiokyvyssä. Sukupuolielimistön kypsyttömyys vaikuttaa puolestaan lihasmassan lisääntymiseen: ennen murrosikää voiman kasvu selittyy enemmän hermostollisten tekijöiden kuin lihasmassan lisääntymisen kautta.

Vahva tuki- ja liikuntaelimistö luodaan monipuolisen harjoittelun avulla, jota tuetaan oikeanlaisella ravinnolla. Tuki- ja liikuntaelimistöä, johon kuuluvat luut, lihakset, jänteet ja nivelet, tulee kuormittaa säännöllisesti ja vaihtelevasti. Monipuolinen liikkuminen lapsuudessa edesauttaa erilaisten liikemallien omaksumista ja automatisoitumista. Oppimateriaalin harjoitteissa on tästä syystä huomioitu muun muassa liikkeiden vaihtelu, liikesuunnat sekä liikkumisen tempo.

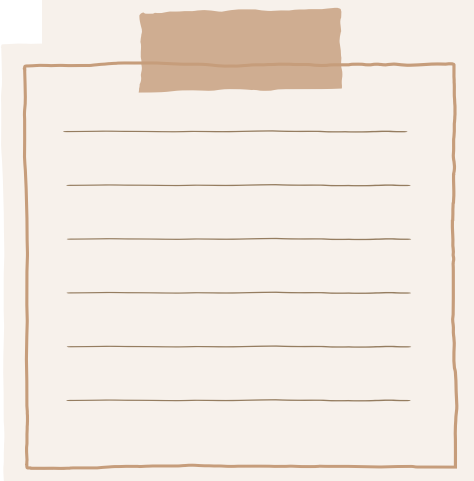




## 1.4. Turvallisen kuntosalityöskentelyn toimintasäännöt

### TOIMI NÄIN:

- Huomio muut kuntosalin käyttäjät - et ole salin ainut käyttäjä.
- Anna toisille mahdollisuus käyttää laitteita, kun sinulla on palautustauko.
- Palauta painot ja välineet omille paikoilleen, kun et enää tarvitse niitä.
- Ethän paisko painoja alas - jos jaksat nostaa ne, jaksat myös laskea.
- Anna muille kuntosalin käyttäjille harjoittelurauha - älä metelöi tarpeettomasti.
- Käytä kuntosalilla sisäkenkiä.
- Käytä kuntosalilaitetta vain siihen tarkoitukseen mihin se on tarkoitettu.
- Opettajan tulee olla paikalla kuntosalilla, kun oppilasryhmä harjoittelee siellä.



## 2 Voimailuleikit ja -pelit

Voimaharjoittelun ei tarvitse olla ainoastaan voimailuliikkeitä ja erillisiä voimaharjoituksia vaan se voidaan liittää osaksi erilaisia pelejä ja leikkejä, jolloin sitä harjoitetaan melkein huomaamatta. Voimailuleikkejä ja -pelejä voi lisätä eri tuntien sisältöihin alkulämmittelyinä, loppukisailuina tai pieninä väliharjoituksina. On myös mahdollista koostaa tunti pelkästään leikkien ja pelien pohjalle.

Voima voidaan yhdistää melkeinpä mihin tahansa leikkiin ja peliin, jos niin halutaan. Vain luovuus ja mielikuvitus on rajana leikkien kehittelyyn ja soveltamiseen eri ympäristöissä. Seuraavilla sivuilla on leikki- ja peli-ideoita sekä alkulämmittelyyn että tunnin muihin osuuksiin. Olemme pyrkineet tuomaan esille esimerkkejä siitä, miten tavallisia kortti- ja lautapelejä voidaan muokata koululiikuntaan sekä voimaharjoitteluun soveltuviksi. Lisäksi mukana on lyhyitä pari- ja pienryhmäkisailua, joita voidaan hyödyntää melkeinpä millä liikuntatunnilla tahansa.





## 2.1. Leikkejä alkulämmittelyyn

### Lihashippa

Määritetään pelialue. Pelialueen ulkopuolella on kasa lappuja, joissa on lihasten nimiä. Lihaslaput ovat liitteenä oppaan lopussa (liite 1, s.64). Oppilas nostaa kiinni jäädessään yhden lapun, keksii saamalleen lihasryhmälle yhden liikkeen ja tekee sitä 10 kpl. Tämän jälkeen oppilas pääsee takaisin peliin.

### Lihaskuntohippa

Versio 1:

Kiinnijäänyt tekee sovitun lihaskuntoliikkeen pelialueen ulkopuolella, jonka jälkeen hän pääsee takaisin peliin. Liikettä vaihdetaan leikin aikana.

Versio 2:

Kiinnijäänyt alkaa tekemään vapaavalintaista lihaskuntoliikettä pelialueella. Kiinnijäänyt pelastuu, kun toinen oppilas tulee tekemään samaa liikettä viereen 5 kpl.

### Nopea liike

Oppilaat juoksevat salissa. Opettaja huutaa numeron 1-5 ja jonkun lihasryhmän. Numero tarkoittaa oppilaiden määrää. Jos opettaja huutaa esim. "3 ja vatsa", oppilaiden tulee muodostaa mahdollisimman nopeasti kolmen hengen ryhmät ja keksiä yhdessä vatsalihaksille jokin liike. Kun ryhmä on keksinyt liikkeen, ryhmäläiset nostavat kädet ylös. Nopeiten keksinyt ryhmä esittelee liikkeen ja kaikki tekevät liikettä 10 toistoa.

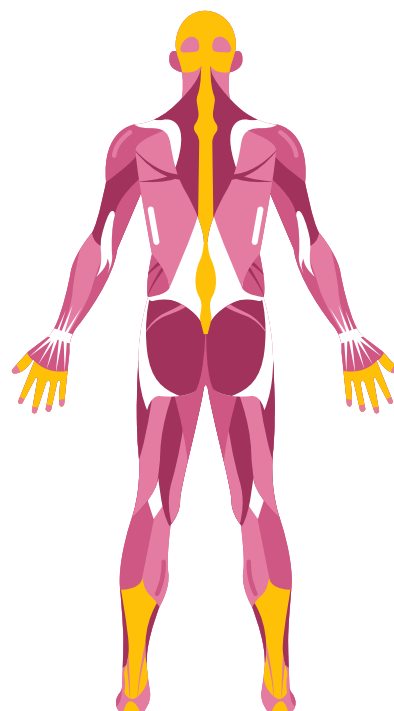
#### Sovella:

Vaihtelee liikkumistyyliä: liikkuminen esimerkiksi eläinliikkeillä tai eri hyppy- ja juoksutyyliillä.

Muuntele pelialueen kokoa ja muotoa sekä hippojen määrää.

Lisää peliin turvapaikat.

Käytä lisäpainoja lihaskuntoliikkeissä.

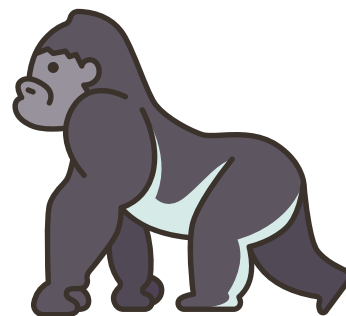


## Voimaeläinleikki

Valitaan parit. Parit sijoittuvat kahteen eri piiriin (sisäpiiri ja ulkopiiri), jotka lähtevät opettajan käskystä juoksemaan eri suuntiin. Opettajan huudosta parien tulee mahdollisimman nopeasti löytää toisensa ja tehdä opettajan huutama liike. Leikkiä voi soveltaa niin, että viimeiseksi jäänyt pari tippuu pois.

Voimaeläinleikin liikkeet:

- Gorilla: pari reppuselkään ja kävellen eteenpäin 10 askelta
- Sammakko: toinen parista menee kontilleen maahan ja toinen hyppää yli
- Karhu: parit menevät päittäin karhu asentoon ja antavat toisilleen läpsyt
- Rapu: toinen parista rapu asentoon ja toinen ravuksi päälle



## Numeroleikki

Oppilaat liikkuvat vapaasti tilassa. Liikkumistapoja voidaan vaihdella. Opettaja on määrittänyt numeroille 2-5 eri tehtäviä, jotka oppilaiden pitää muodostaa nopeasti lähimpien oppilaiden kanssa opettajan huutaessa numeroa.

Liikkeet ovat seuraavat:

1. Huijaus, tällöin ei tapahdu mitään
2. Hyppää kaverin reppuselkään
3. Kottikärry: yksi on kottikärryasennossa ja kaksi kaveria pitää jaloista kiinni
4. Kyykky: neljä oppilasta menevät selin käsikynkkään ja käyvät kyykyssä samanaikaisesti
5. Pyramidi: kolme oppilasta alla konttausasennossa ja kaksi päällä

2

4

1

## Pesänryöstö

Jokaisella joukkueella on oma pesä. Pesiin laiteetaan sama määrä esim. hernepusseja. Joukkueiden tehtävänä on ryöstää tietyn aikaikkunan sisällä muiden joukkueiden pesistä mahdollisimman paljon pusseja omaan pesään. Liikkumistyylit vaihtelevat opettajan käskyn mukaan.

## Peikon pesä

Keskellä on iso pesä, jossa on paljon tavaraa. Joukkueiden tehtävä on tuoda eri liikkumistyleillä tavaraa omaan pesäänsä mahdollisimman nopeasti. Joukkueesta yksi oppilas lähtee hakemaan yhden tavaran kerrallaan kotipesäänsä. Leikki kestää niin kauan, kunnes kaikki välineet on tuotu keskipesästä omiin pesiin. Sovellettavaa: keskipesän vartija, joka pyrkii koskettamaan ryöstäjiä. Jos vartija koskettaa pelaajaa, joutuu pelaaja palaamaan tyhjin käsin takaisin.

## Piirileikki

Oppilaat ovat piirissä karhuasennossa, punnerrusasennossa tai vastaavassa. Yksi lähtee kiertämään piiriä hyppämällä asennossa olevien yli tai menemällä ali. Ylittämisen jälkeen aina seuraava lähtee seuraamaan. Oppilaat kiertävät piirin ja menevät omalle paikalleen. Asentoja ja tyylejä voidaan muuttaa.

## Loikkis

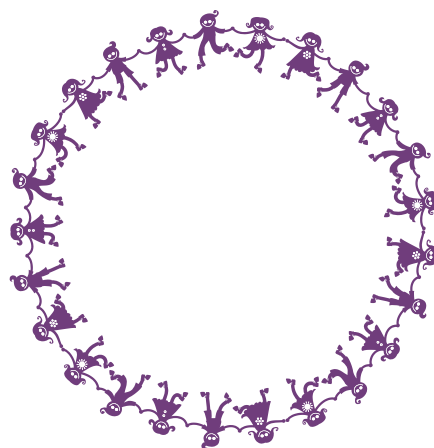
Loikkista pelataan koko ryhmän kanssa. Oppilaat menevät esimerkiksi salin tai ulkokentän päätyyn tai valitulle viivalle riviin. Tämä pääty/viiva on leikin kotipaikka. Aluksi valitaan yksi vapaaehtoinen, joka aloittaa leikin. Leikin aloittaja sanoo loikkien lukumäärän (esim. 12), jolloin kaikki muut paitsi aloittaja ottaa 12 loikkaa eteenpäin ja jää siihen kohtaan seisomaan, mihin viimeinen loikka päättyi. Loikkien lukumäärän päättänyt oppilas ottaa yhden loikan vähemmän kuin muut, eli 11 loikkaa. 11 loikkaa ottanut oppilas kurottautuu lähimpänä olevaan toiseen oppilaaseen ja huutaa hänen nimensä. Tällöin oman nimen kuulleesta oppilaasta tulee hippa, ja kaikki lähtevät juoksemaan kohti kotia mahdollisimman nopeasti. Mikäli hippa saa jonkun toisen oppilaan kiinni ennen kotiviivaa, hänestä tulee uusi kiinnijäänyt ja hän saa päättää seuraavalla kierroksella loikkamäärän.

### Sovella:

Muuntele pesien määrää ja etäisyyttä oppilasmäärälle ja liikkumistyyliille sopivaksi.

Vaihtele liikkumistylejä. Esimerkiksi parin kanssa reppuselässä kulkeminen, pupuhypyt, rapukävely, kottikärrykävely, karhukävely, liskokävely, pohjehypyt ovat hyviä vaihtoehtoja.

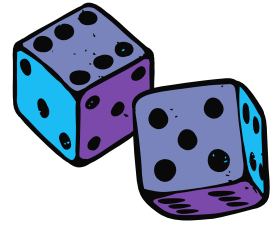
Arvota ryöstettävät esineet niin, että joistain esineistä saa enemmän pisteitä. Tällöin peliin tulee enemmän taktikointia.





## 2.2. Pelillistä voimailua







### Noppapeli








Nopan luvuille on päätetty tietyt lihaskuntoliikkeet. Peli toteutetaan pienryhmissä. Ryhmän jäsenet heittävät noppaa vuorotellen ja käyvät tekemässä nopan määrittämän liikkeen. Pelin kestoksi voidaan määrittellä 10 min, jolloin peli loppuu ajan loputtua. Opettaja määrittelee toistot liikkeille. Peliä voidaan soveltaa muuttamalla aikaa; tekemällä tietyn määrän kierroksia tai pelaamalla kahdella nopalla, jolloin toinen nopista määrittelee liikkeen ja toinen toistomäärän (esim. 1 = 5 toistoa, 2 = 10 toistoa jne.)

Esimerkkejä noppapeleistä:

#### Noppapeli 1: Hyppien voimaa

-  = tasaloikka eteenpäin
-  = askelkyykkyhyppy paikallaan
-  = burpee
-  = vuoroloikka eteenpäin
-  = vuorikiipeilijä hyppyillä
-  = viivan yli hyppy sivuttain tasajalkaa

#### Noppapeli 2: Lihaksiin voimaa

-  = punnerrus
-  = supermies
-  = askelkyykky
-  = vatsarutistus
-  = lantionnosto
-  = kylkirutistus



### Korttipakkalihaskunto

Jokaiselle korttipakan maalle päätetään lihaskuntoliike. Oppilaiden tarkoitus on hakea kortti ja tehdä kyseistä liikettä kortin määräämä tai etukäteen sovittu määrä. Pelataan, kunnes sovittu korttimäärä tai koko pakka on käyty läpi.

Liikkeinä esimerkiksi:

- pata=kyykky
- hertta=punnerrus
- ruutu=vatsalihasliike
- risti=selkälihasliike

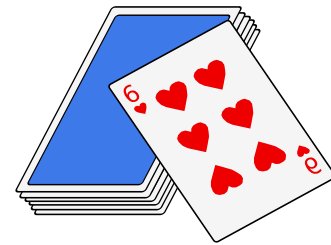


#### Sovella:

Vaihtele liikkumistyylejä, korttien etäisyyttä pelaajista, liikkeitä ja toistomääriä.

Peliä voi pelata yksin, pareittain tai ryhmissä.

## Korttipakkaviesti



Oppilaat jaetaan neljään eri joukkueeseen. Jokainen joukkue saa yhden maan itselleen. Kortit on levitetty salin keskelle kuvapuoli alaspäin ja oppilaat lähtevät liikkeelle salin nurkista/sopivan matkan päästä. Joukkueesta yksi lähtee kerrallaan hakemaan keskeltä korttia, kääntää ja katsoo, onko se omaa maata. Jos kortti on oikea, oppilas ottaa sen mukaansa. Jos kortti on väärää maata, kääntää oppilas sen takaisin kuvapuoli alaspäin. Liikkumistyyleinä esimerkiksi karhukävely, samakkoloikat, pohjehypyt tai muut eläinliikkeet.

## Lihaskuntokimble

Jaetaan oppilaat joukkueisiin. Pelialueen keskellä on kimblepelin ympyränmuotoinen pelilauta, joka tehdään vanteista tai kartioista. Jokaisella joukkueella on oma pelimerkki esimerkiksi hernepussi. Peliä pelataan yksi pelilaudan kierros tai siihen saakka, kunnes joku joukkueista syö toisen joukkueen. Tällöin joukkue saa pisteen ja peli alkaa alusta. Pelaajat suorittavat tehtäviä ja tehtävän suoritettua käyvät siirtämässä pelimerkkiään yhden ruudun eteenpäin tai jonkun muun joukkueen pelimerkkiä yhden ruudun taaksepäin. Tehtäviä on vähintään yhtä paljon kuin joukkueita.

Peli alkaa opettajan merkistä. Yhdellä suorituspaikalla ollaan koko pelikierroksen ajan eli siihen saakka, kun pelilauta on kierretty tai joukkue saa syötyä toisen joukkueen nappulan. Seuraava kierros alkaa aloitusasennosta ja joukkueet siirtyvät seuraavalle tehtäväpisteelle. Suorituspaikkojen pitäisi olla mahdollisimman tasaväkisiä.

Suorituspaikkoja esimerkiksi:

1. Burpee
2. Vatsalihasliike
3. X-hypyt
4. Punnerrus
5. Penkin yli hypyt
6. Kyykkyhypyt
7. Mittarimatokävely
8. Juoksu tötsältä tötsälle

### Sovella:

Muuntele suorituspaikkojen määrän ja suorituspaikkojen liikkeitä.

Nopan heitto määrää suorituksen eli joukkueet tekevät erän aikana kaikkia liikkeitä (6 liikettä, jolloin jokaisella luvulla on oma liikkeensä).

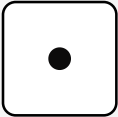
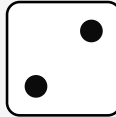
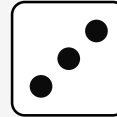
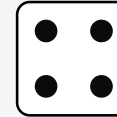
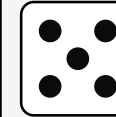

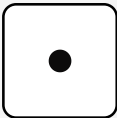





Määritä ennalta liikemäärät, jotka pitää suorittaa, jotta omaa pelimerkkiä saa liikuttaa. Esimerkiksi joukkueen pitää tehdä 30 burpeeta, jotta saa liikuttaa pelimerkkiään.



## Lihaskuntobingo joukkueina

Jokaiselle joukkueelle jaetaan bingotaulukko 6x6 ja kaksi noppaa. Taulukossa on erilaisia lihaskuntoliikkeitä. Oppilaiden tarkoitus on 3-5 hengen joukkueissa suorittaa annetut liikkeet. Opettaja määrittää liikkeiden toistomäärät (esim. 50kpl tai 3min). Oppilaat saavat päättää, kuka joukkueessa tekee mitäkin liikettä kuinka paljon. Esimerkiksi jos kyykkyä pitää tehdä 50kpl, oppilas 1 tekee 15kpl, oppilas 2 tekee 25kpl ja oppilas 3 tekee 20kpl. Oppilaiden tarkoitus on kerätä yksi bingotaulukon rivi täyteen merkintöjä.

Lihaskuntobingon taulukko:

						
	Punnerrus	Lankku	Kyykky	Selkäliike	Burpee	X-hyppy
	Seinää vasten kyykkyistunta	Hiihtohyppy	Kylkilankku	Jalkojennostot selinmakuulla	Askelkyykky	Kiertoselät
	Vatsarutistus	Lantionnosto	Penkkidippi	Penkille hyppy	Vuorikiipeilijä	Kyykky
	Hiihtohyppy	Linkkuveitsi	Sammakkoloikat	Juoksu salin päästä päähän	Vatsamakuulla jalkojen ja käsien nosto	Hyppynaruhyppy
	Karhukävely	Sivukyykky	Kääpiökävely	Vuoroloikka	Pohjehyppy	Punnerrus
	Mittarimato	Yhden jalan pohjenousu	Kinkka	Konttausasennossa vastakkaisen käden ja jalan nostot	Penkkidippi	Kylkirutistus



## UNO

Peliä pelataan UNO-korteilla joko koko ryhmän kanssa tai pienryhmissä. Koko ryhmän kanssa peli etenee niin, että oppilaat lähtevät toisesta päästä salia hakemaan korttia, palaavat toiseen päähän ja tekevät liikkeen, jonka jälkeen lähtevät uudelle kierrokselle. Pienryhmissä jokaiselle ryhmälle jaetaan sama määrä kortteja, joita ryhmä suorittaa yhdessä. Tavoitteena on suorittaa kortit mahdollisimman nopeasti.

Korteille on päätetty liikkeet, jotka ovat esimerkiksi seuraavanlaiset:

Punainen: 10 kyykkyä

Sininen: 10 punnerrusta

Keltainen: 10 vatsarutistusta

Vihreä: 10 selkäliikettä

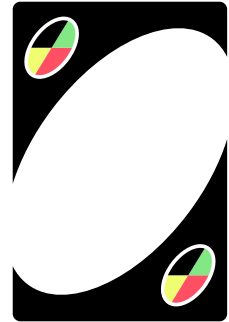
+4 värinvaihtokortti: Tee kaikki edellä mainitut liikkeet

+2: Tee kaksi edellä mainituista liikkeistä

Suunnanmuutoskortti: Juokse liikuntasali ympäri

Värinvaihtokortti: Keksi oma liike ja tee se

Ohituskortti: Vie kortti kaverille/toiselle ryhmälle, jolloin he tekevät yhden edellä mainituista liikkeistä



## Kruuna vai klaava?

Oppilas heittää kolikkoa, jonka avulla määräytyy liike taulukosta. Taulukkoon on jaoteltu eri liikkeitä kruunalle ja klaavalle. Peliä on tarkoituksena pelata 10 kierrosta. Jo-kaista liikettä tehdään 10-20 toistoa. Opettaja päättää toistomäärät ennakkoon.

	KRUUNA	KLAAVA
1. kierros	Burpee	Kyykkyhyppy
2. kierros	Vuorikiipeilijä	Jalkojen nostot selinmakuulla
3. kierros	Lankku	Kylkilankku
4. kierros	Askelkyykkykävely	Sivukyykkykävely
5. kierros	Vuoroloikka	Tasaloikat eteenpäin
6. kierros	Punnerrus	Penkkidippi
7. kierros	Kylkilinkkuveitsi	Linkkuveitsi
8. kierros	Kyykkypito seinää vasten	Lantionnosto
9. kierros	Karhukävely	Mittarimato
10. kierros	Hypynaruhyppy	Penkillenousut



### Sovella:

Liikkeet voidaan päättää oppilaiden kanssa yhdessä.



Liikkeitä muuttamalla harjoituksista saa sopivan myös välineillä suoritettavaksi (kestovoima - perusvoima).

Oppilailla on mahdollisuus työskennellä ryhmässä ja yksin.



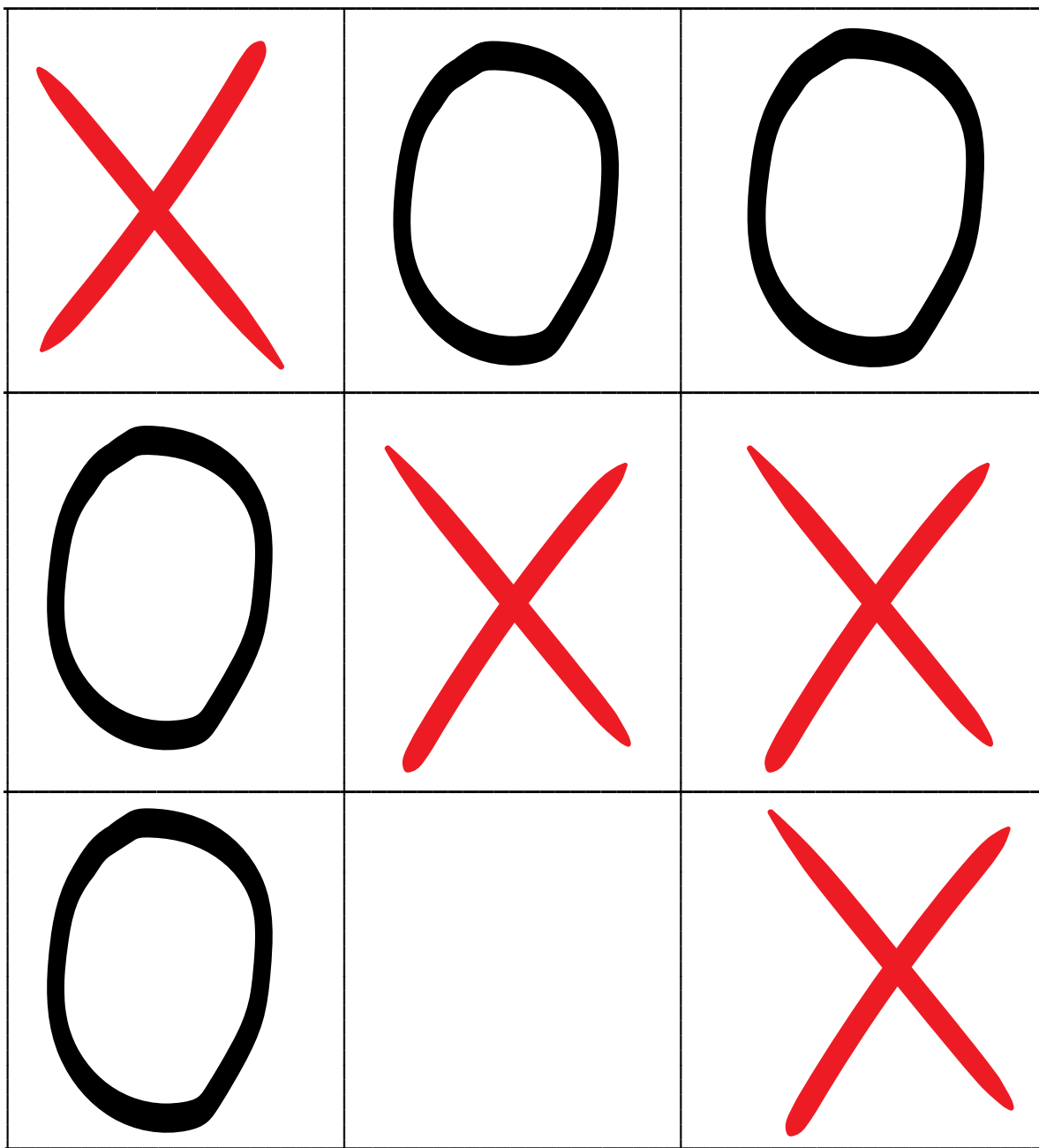
## Käärmeet ja tikapuut -lautapeli

Peli pelataan pienissä ryhmissä. Jokainen ryhmä tarvitsee peliruudukon, nopan ja pelaajille pelinappulat. Pelinappulat laitetaan aloitusruutuun. Tämän jälkeen pelaajat heittävät vuorotellen noppaa ja liikkuvat nopan osoittaman luvun verran eteenpäin. Jokaisessa ruudussa on jokin lihaskuntoliike, jonka pelaajat siihen saavuttuaan tekevät. Jos pelaajan ruudussa on tikkaat, pelaaja pääsee etenemään ruudulle, johon tikkaat vievät. Jos taas käärme, pelaaja joutuu pelilaudalla taaksepäin käärmeen osoittamaan ruutuun. Voittajaksi selviytyy ensimmäisenä maaliin päässyt pelaaja.

<b>MAALI</b> 	<b>10</b> <b>punnerrusta</b>	<b>50</b> <b>X-hyppyä</b>	<b>20</b> <b>lantionnostoa</b>	<b>20 s</b> <b>lankku</b>	<b>20 s</b> <b>seinää vasten</b> <b>kyykky</b>
<b>20</b> <b>kyykkyä</b>	<b>20 s</b> <b>sivulankku</b>	<b>20</b> <b>selkälihasliikettä</b>	<b>10</b> <b>vuoroloikkaa</b>	<b>20</b> <b>penkillenousua</b>	<b>5</b> <b>burpeeta</b>
<b>20</b> <b>kyykkyhyppyä</b>	<b>10</b> <b>penkkidippiä</b>	<b>30</b> <b>hyppynaruhyppyä</b>	<b>20</b> <b>vuorikiipeilijää</b>	<b>20</b> <b>kyykkyä</b>	<b>10</b> <b>punnerrusta</b>
<b>20</b> <b>askelkyykkyä</b>	<b>10</b> <b>istumaannousua</b>	<b>10</b> <b>vuoroloikkaa</b>	<b>20 s</b> <b>sivulankku</b>	<b>20</b> <b>selkälihasliikettä</b>	<b>20 s</b> <b>lankku</b>
<b>5</b> <b>burpeeta</b>	<b>10</b> <b>punnerrusta</b>	<b>20</b> <b>penkillenousua</b>	<b>10</b> <b>penkkidippiä</b>	<b>50</b> <b>X-hyppyä</b>	<b>20</b> <b>lantionnostoa</b>
<b>Aloita</b> <b>tästä</b> 	<b>20</b> <b>kyykkyhyppyä</b>	<b>20</b> <b>vuorikiipeilijää</b>	<b>10</b> <b>istumaannousua</b>	<b>5</b> <b>burpeeta</b>	<b>20 s</b> <b>seinää</b> <b>vasten kyykky</b>

## Ristinollaviesti

Muodostetaan 3x3 ristinollataulukko lattialle vanteista tai hyppynaruista. Oppilaat jaetaan kahteen joukkueeseen, ristiin ja nollaan. Joukkueille jaetaan eriväriset liivit erottamaan heidät toisistaan. Oppilaat toimivat itse pelinappuloina, eli joukkuelaisten tehtävä on kantaa käsistä ja jaloista pelinappulana toimivat kolme oppilasta ristinollataulukolle ja sijoittaa heidät sopivaan kohtaan taulukkoa. Kun kaikki kolme pelinappulaa on saatu taulukkoon, peliä jatketaan siirtämällä nappuloita taulukossa uusiin paikkoihin niin kauan, että saadaan muodostettua kolmen suora vaaka-, pysty- tai viistosuunnassa.



Ristinollaa voidaan pelata myös niin, että pelinappuloina toimii hernepusstit tai merkkikartiot. Peliä pelataan samaan tapaan kuljettamalla pelimerkkejä ristinollataulukkoon. Voimailua tähän pelimuotoon saa erilaisia liikkumistyyliä hyödyntäen. Kokeile esimerkiksi eri eläinliikkeitä!

## 2.3. Leikkimielistä pari- tai ryhmäkisailua

### Ilmakiekkopeli

Oppilaat ovat pareittain vastakkain punnerrusasennossa noin kahden metrin etäisyydellä toisistaan. Molemmilla oppilailla on tötsillä merkattu maali (tötsät noin metrin etäisyydellä toisistaan) ja oppilas on keskellä punnerrusasennossa maalivahtina. Ilmakiekkona toimii tötsä, jota parit yrittävät saada toistensa maaleihin. Oppilas pyrkii puolustamaan käsillään niin, ettei maaleja synny. Pelataan esimerkiksi 30 sekunnin erinä.



### Lankkuviesti

Jaetaan oppilaat neljän hengen joukkueisiin. Jokaisella joukkueella on neljä vannetta jona sekä neljä hernepusia, jotka sijoitetaan ensimmäiseen vanteeseen punnerrusasennossa. Ensimmäinen joukkueesta kuljettaa kaikki hernepusit vanteiden läpi niin, että hän saa pitää vain yhtä hernepusia kädessään kerralla. Kun pussit on viimeisessä vanteessa, lähtee seuraava joukkueen jäsen kuljettamaan niitä takaisin. Tehtävä on suoritettu, kun kaikki joukkueen jäsenet ovat kuljettaneet hernepusit vannejonon läpi.



### Ilmapallokamppailu

Oppilaat jaetaan pareihin tai pienen ryhmään. Jokaisella ryhmällä on oma ilmapallo. Oppilaiden tehtävänä on kulkea rapuasennossa ja pitää ilmapallo ilmassa. Ilmapallo ei saa koskettaa lattiaa missään vaiheessa. Jos ilmapallo putoaa maahan, saa joukkue miinuspisteen. Ilmapalloon kosketaan ainoastaan jaloilla. Opettaja määrittää peliajan ja voittajapari tai -joukkue on se, jolla on vähiten miinuspisteitä.





## Pidä vanteesi tyhjänä

Oppilaat jaetaan neljän hengen ryhmiin. Jokaisella oppilaalla on oma vanne, josta he muodostavat neliön muotoisen pelialueen 2x2vannetta. Jokaisessa vanteessa on aluksi kaksi hernepusia. Oppilaat sijoittuvat vanteen taakse punnerrusasentoon. Kun opettaja antaa merkin, peli alkaa. Tarkoituksena on pitää oma vanne puhtaana hernepusseista eli heittää ne nopeasti toisen oppilaan vanteeseen.



### Sovella:

Yksi hernepusseista voi olla erivärinen ja se tulee siirtää aina oikealle puolelle.

Yksi hernepusseista voi olla erivärinen, ja kun se tulee omaan vanteeseen, pitää tehdä viisi kyykkyä ennen kun saa jatkaa peliä.

Vanteiden etäisyyttä ja hernepusien määrää on mahdollista muuttaa.

Hernepusien arvottaminen värin mukaan: jos vanteeseen jää punainen hernepus, saa kaksi pistettä. Pelaaja, jolla on vähiten miinuspisteitä voittaa erän.



## Vanneviesti

Oppilaat ovat pareittain. Jokaisella parilla on yhteinen vanne. Toisen oppilaan rooli on olla hyppääjä, joka hyppää vanteeseen ja toisen rooli on liikutella vannetta. Edetään tietty ennaltamääriteltä matka: pari hyppää vanteeseen, toinen pujottaa vanteen parin läpi vapaaksi ja laittaa sen parin eteen maahan. Pari hyppää taas vanteeseen ja viesti jatkuu niin kauan kunnes pelaajat ovat maalissa. Viesti voidaan toteuttaa kilpailuna muita pareja vastaan.





## Ehdi ennen paria

Kaksi merkkikartioita sijoitetaan esimerkiksi 6 metrin etäisyydelle toisistaan. Puoleen väliin (3 metriä) laitetaan vielä yksi kartio. Oppilaat jaetaan pareihin ja parit sijoittuvat vastakkain kauimmaisille merkkikartioille. Pelin tarkoituksena on opettajan merkistä lähteä mahdollisimman nopeasti keskimmaiselle kartiolle annetulla liikkumistyyllillä (esim. rapukävely) ja napata se itselleen. Se oppilas, joka ensimmäisenä nappaa keskimmäisen kartion, saa pisteen. Eriä pelataan useampia ja liikkumistyyliä vaihdellaan erien välillä.



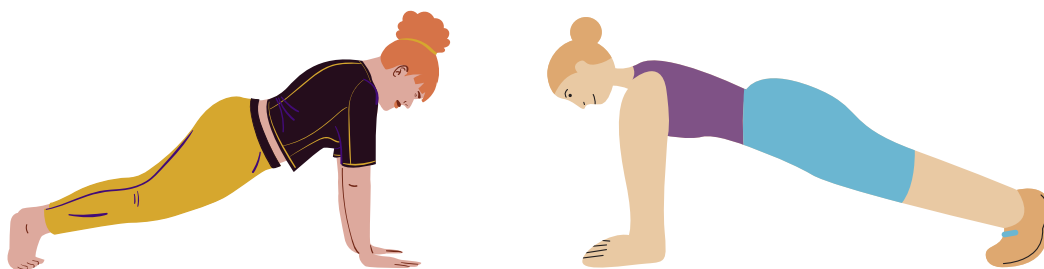
### Sovella:

Aitojen, kartioiden tai esteiden sijoittelu pelaajien ja keskikartion väliin, jolloin pelaajien pitää pujotella, ylittää tai alittaa ne sopimuksen mukaan ennen kuin pääsevät keskikartiolle.

Aloitusasentoja vaihdellaan. Liikkeelle voidaan lähteä esimerkiksi silmät kiinni, selin kartiota päin, kyykystä tai päinmakuulta.

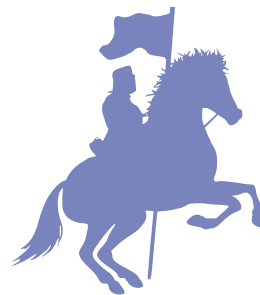
## Kättele ja pudota

Parit ovat punnerrusasennossa vastakkain noin puolen metrin etäisyydellä toisistaan. He ottavat kättelyotteen ja pyrkivät huojuttamaan toisiaan niin, että toinen horjahtaa. Se kumpi pysyy kauemmin punnerrusasennossa, saa pisteen. Kierroksia voi tehdä useita ja pareja vaihdella.



## Hevospainit

Oppilaat jaetaan pareihin. Toinen oppilas menee hevoseksi konttausasentoon. Toinen parista tulee ratsastajaksi hevosen päälle siten, että hän ei saa koskea maahan. Parien tarkoitus on pudottaa ratsastajat hevosten päältä. Alla oleva pari, eli hevonen, saa puskea kyljestä toisia hevosia ja päällä oleva pari, eli ratsastaja, saa käsillä tönäistä muita ratsastajia. Painit voittaa se pari, joka pysyy pystyssä pidempään. Peliä voi pelata joukkueissa tai kaikki vastaan kaikki - tyyllillä. Huomioi turvallisuus ja toteuta harjoite pehmeällä alustalla.



## Pallorinki

Oppilaat jaetaan muutamaankin joukkueeseen oppilasryhmän koosta riippuen. Kaikille joukkueille annetaan yksi pallo. Joukkueiden tehtävänä on kierrättää pallo kaikilla joukkueen jäsenillä. Se, kenellä on pallo kädessä, tekee annetun liikkeen, esim. kyykky + pallon heitto ilmaan. Kun oppilas on tehnyt liikkeen, hän antaa pallon nopeasti seuraavalle. Se joukkue voittaa, joka on nopeiten kierrättänyt pallon kaikilla joukkueen jäsenillä.

## Linkkaripallo

Oppilaat asettuvat jonoon selinmakuulle pituussuunnassa. Joukkeilla on yksi jumppapallo. Jumppapallo lähtee liikkeelle jonossa ensimmäisenä olevan jalkojen välistä. Ensimmäinen siirtää pallon jalkojennostolla seuraavan jalkojen väliin. Pallo kulkee tällä tyyllillä koko jonon läpi. Kun oppilas on siirtänyt pallon seuraavalle, liikkuu hän jonon perälle. Viesti voi kulkea esimerkiksi salin päädystä pätyyn.

### Sovella:

Oppilaat asettuvat jonoon leveysuunnassa, jolloin pallo kulkee jalkojen välistä viereiselle oppilaalle.

Tehdään harjoite levypainolla. Oppilaat seisovat rivissä ja paino kulkee vartalonkierrolla viereiselle.

Oppilaat seisovat jonossa ja levypaino kulkee pään yli seuraavalle oppilaalle.

Pallon vaihtaminen erikokoiseen ja -painoiseen.

### 3 Voimailua vähin välinein

Koulut eroavat voimaharjoittelu- ja liikuntavälineistöltään toisistaan hurjasti, jolloin pelkkien kuntosaliohjelmien ja -liikkeiden esittelylle ei ole perusteluja. Voimaa voidaan harjoittaa monipuolisesti ilman välineitä omaa kehonpainoa tai paria hyödyntäen. Muutamien kuntosalivälineiden, kuten levytangon, käsipainojen, kuntopallon tai kahvakuulien avulla voimaharjoittelua voidaan kuitenkin rikastuttaa. Välineiden avulla myös oppilaiden eriyttämislle avautuu uusia mahdollisuuksia.

Koska kouluissa ei välttämättä ole mahdollisuutta kuntosalityöskentelyyn tai liikuntatiloissa ei ole voimaharjoitteluun liittyviä välineitä, on voimaharjoittelua voitava toteuttaa myös tavallisessa liikuntasalissa tai ulkoympäristössä. Tämä osio antaa ajatuksia, ideoita ja esimerkkejä voimaharjoittelun toteuttamiseen ilman erityisiä voimaharjoittelun välineitä. Lisäksi osio tarjoaa kuvalliset kuntopiirikortit, joiden avulla voidaan toteuttaa perinteisiä kuntopiiriharjoituksia liikuntatunneilla. Toivomme kuitenkin, ettei kouluvoimailu rajoitu pelkästään perinteisiin ja tuttuihin kaavoihin, vaan liikunnanopettajat kehittelisivät ja kokeilisivat uutta.







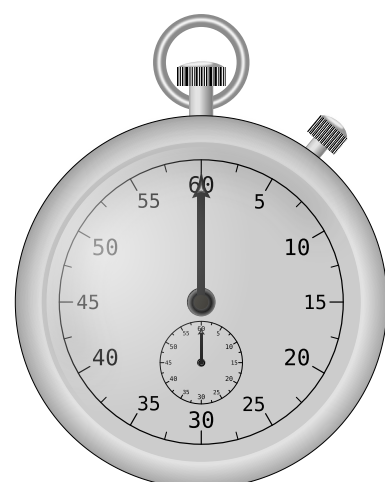
### 3.1. Helposti toteutettavia harjoitteita

#### Kuinka monta liikettä ehdit tehdä X sekunnissa?

Opettaja antaa oppilaille tietyn aikamäärän ja liikkeen. Oppilaiden on tarkoitus tehdä kyseistä liikettä mahdollisimman monta toistoa annetussa aikamäärässä ja laskea tehdyt toistot. Apuna voi hyödyntää esimerkiksi alla olevaa taulukkoa. Liikkeiden ja ajan muuntelu on hyvä tapa monipuolistaa harjoitetta.

LIIKE	TOISTOT
X-hyyt	
Istumaannousut	
Punnerrukset	
Kyykyt	
Burpee	
Viivan yli hyyt	
Penkkidipit	

Ylläolevan harjoitteen voi toteuttaa helposti pariopetuksena, jolloin toinen parista tarkkailee liikkeen suoritustekniikkaa ja laskee toistot!





## Ehdi ennen kelloa

Merkitään kaksi viivaa 20m etäisyyksillä toisistaan. Oppilaiden tehtävänä on kulkea viivojen väli aina uudella hyppy/loikkatyylillä tietyn sovitun ajan kuluessa. Oppilaiden tulee esimerkiksi 20 sekunnin aikana kulkea viivojen väli ja keksiä seuraava liikkumistyyli. Mikäli oppilas ei ehdi keksiä liikettä ja kulkea matkaa, hän putoaa pelistä. Pelissä opettaja voi käyttää ajastinta, josta oppilaat näkevät ajan kulun. Hyppy- ja loikkatyyliden lisäksi tehtävää voidaan varioida hyödyntämällä eläinliikkeitä tai juoksu-koordinaatioliikkeitä.

## Mikä liike tietylle lihasryhmälle?

Oppilaat työskentelevät yksin, pareittain tai pienessä ryhmässä. Ympäri salia on erilaisia pisteitä, joissa on lappu, jossa lukee jokin lihas. Pisteitä ovat esim. vatsa, rintalihas, takareisi, etureisi, pohkeet, ojentajat ja selkälihakset. Oppilaiden tehtävänä on pisteellä keksiä liike, joka harjoittaa tätä lihasryhmää. Kierroksia tehdään useampia, jolloin liikkeitä pitää keksiä enemmän. Toistomäärät esim. 10-20 toistoa. Voit hyödyntää liitteenä olevia lihaslappuja (liite 1).

## Suunnittele itse

Opettaja osallistaa oppilaat harjoituksen suunnitteluun tiettyjen raamien avulla. Oppilaat toimivat pienryhmissä ja suunnitelevat eri kriteereille harjoituksia, joista koostuu sitten isompi kokonaisuus. Eri ryhmille annetaan eri kriteerit, jolloin tunnista saadaan monipuolisempi. Opettaja päättää harjoituksen tavoitteet, joiden avulla hän voi ohjata oppilaiden suunnittelutyötä. Kriteerejä ovat esimerkiksi:

1. Harjoituksen pitää sisältää alavartalon, keskivartalon ja ylävartalon liikkeitä.
2. Harjoituksen kesto 20 min.
3. Koko ryhmän pitää voida osallistua harjoitukseen.
4. Harjoituksen pitää sisältää erilaisia loikkatyylejä.
5. Harjoituksen pitää sisältää moninivelliikkeitä.

Harjoituksen suunnitellut ryhmä pääsee ohjaamaan harjoituksen muulle ryhmälle.

## Kerää pisteitä joukkueellesi

Oppilaat jaetaan joukkueisiin. Jokaiselle joukkueelle jaetaan liikelista pis-teytyksineen. Eri liikkeet on arvotettu erilailla. Oppilaiden tehtävä on kerätä joukkueelleen pisteitä. He saavat valita liikkeen listasta ja tehtyään sen, ympyröivät listasta pistemääränsä. Jokaisesta liikkeestä 1-10 on tehtävä vähintään yksi suoritus. Opettaja määrittää ennakkoon ajan, kuinka kauan oppilailla on aikaa kerätä pisteitä.

### 1. Puolapuilla jalan nostot 5x

3 + 3

### 2. Jännehyppy 10x

2 + 2

### 3. Käsinseisonta seinää vasten 5s

3 + 3

### 4. Mittarimato 5x

3 + 3

### 5. Rapukävely eteen ja taakse 5m

2 + 2

### 6. Tukkipyörintä molempiin suuntiin 5m

2 + 2

### 7. Hyppynaruhyppy 20x

3 + 3

### 8. Linkkuveitsi 5x

2 + 2

### 9. Punnerrus 5x

2 + 2

### 10. Leuanveto

2 + 2

## Nimitreeni

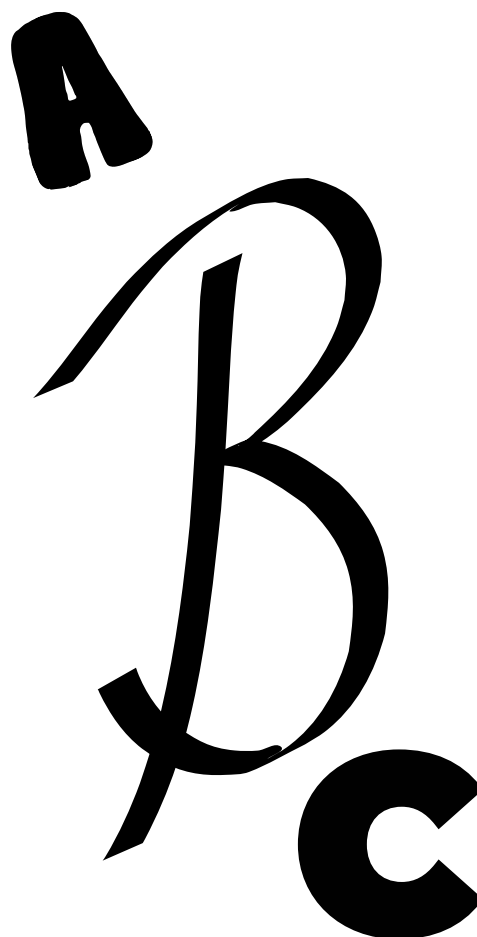
Jokainen aakkonen vastaa tiettyä liikettä. Oppilaiden tehtävänä on tehdä oman nimensä mukaiset liikkeet. Oppilas käy katsomassa yhden aakkosen kerrallaan ja palaa lähtöpaikkaan tekemään liikkeen.

- A = 10 vatsalihasliikettä
- B = 30 X-hyppyä
- C = 10 punnerrusta
- D = 20 vatsarutistusta
- E = 15 kyykkyä
- F = 5 burpeeta
- G = 10 kyykkyhyppyä
- H = 10 penkkidippiä
- I = 20 X-hyppyä
- J = 10 jalkojen nostoa selinmakuulla
- K = 10 askelkyykkyä molemmille jaloille
- L = 10 burpeeta
- M = 5 askelkyykkyä sivulle molemmille jaloille
- N = 15 kyykkyä
- O = 10 punnerrusta
- P = 20 lantionnostoa
- Q = 20 selkälihasliikettä
- R = 25 päkiöille nousua
- S = 15 vatsalihasliikettä
- T = 20 vuorikiipeilijää
- U = 10 lankusta punnerrusasentoon vaihtoa
- V = 20 hiihtohyppyä
- W = 30 selkälihasliikettä
- X = 10 kylkirutistusta molemmille kyljille
- Y = 10 kyykkyhyppyä
- Z = 15 lantionnostoa
- Å = 10 penkillenousua molemmille jaloille
- Ä = 15 yhden jalan hyppyä molemmille jaloille
- Ö = 10 punnerrusta

### Sovella:

Samaa kaavaa voi käyttää eri sanoilla ja nimillä.

Vaihtamalla kirjaimet numeroiksi (numerot 0-9) voidaan käyttää myös eri numeroyhdistelmiä (esim. puhelinnumero, syntymäaika) määrittelemässä tiettyjä liikkeitä.



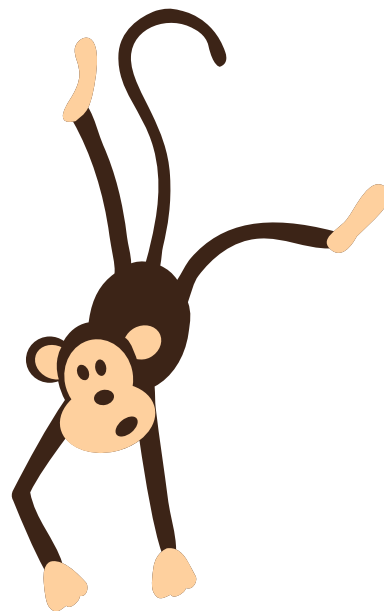


## Eläimet puolapuilla

Oppilaiden tehtävä on Seuraa johtaja -tyylillä liikkua puolapuita pitkin itse keksimillään tyyliellä. Jos oppilaat eivät enää itse keksi puolapuuliikkeitä, voi opettaja niitä heille tarjota.

Eteneviä puolapuuliikkeitä videolla:

1. Apina: liikkuminen sivuttaissuuntaisesti käsien ja jalkojen varassa
2. Simpanssi: liikkuminen sivuttain pelkkien käsien varassa
3. Gorilla: liikkuminen sivuttain käsien ja jalkojen varassa niin, että käännetään koko ajan selältä vatsapuolelle ja vatsapuolelta selkäpuolelle
4. Oranki: liikkuminen sivuttain pelkkien käsien varassa kääntyen vatsapuolelta selkäpuolelle
5. Kissa: jalat ja kädet puolapuilla. Edetään hypähdellen niin, että jalat ja kädet irtoavat samaan aikaan ja tarttuvat viereiseen puolapuhun samaan aikaan.
6. Ötökkä: kulkeminen sivuttain toinen kylki lattian suuntaisesti
7. Leopardi: kiipeäminen ylös ja alas
8. Vuohi: eteneminen selin puolapuita vasten kädet vyötärön korkeudella



## Eläimet maalla

Eläinliikkeet ovat monipuolisia koko kehoa kuomittavia liikkeitä. Niitä voi tehdä yksittäisenä harjoituksena tai liittää mukaan erilaisiin leikkeihin ja peleihin liikkumistyyleinä, jolloin ne lisäävät monipuolisuutta. Eläinliikkeitä on paljon erilaisia ja niitä voi keksiä myös itse. Hyvä tehtävä oppilaille on esimerkiksi suunnitella oma eläinliike, jonka jälkeen yhdessä käydään läpi kaikkien oppilaiden eläinliikkeet. Oheisessa videossa esitellään niin tuttuja kuin hieman tuntemattomampiakin eläinliikkeitä. Vain mielikuvitus on rajana liikkeiden kehittämisessä!



## Parivoimailua

Parin kanssa saa helposti toteutettua monipuolisen voimaharjoituksen koko vartalolle ilman sen kummempia välineitä. Lisäksi parivoimailu on hauskaa! QR-koodin takana on esimerkkejä eritasoisista ja eri lihasryhmiä kuormittavista parin kanssa tehtävistä harjoitteista. Osa liikkeistä on haastavia, jolloin opettajan kannattaa valikoida ryhmälleen ja pareille sopivantasoisia liikkeitä videolta. Toisto- ja sarjamäärät tai aika on hyvä määritellä ennakkoon. Oppilaita voi myös osallistaa liikkeiden kehittelyyn ja treenin suunnitteluun.



## Villasukkajumppa

Talveen ja sisäliikuntatiloihin sopii villasukat, joita pystytään hyödyntämään villasukajuoksun ohella myös voimaharjoittelussa. Niiden avulla pystytään tekemään useita erilaisia voimaliikkeitä eri lihasryhmille. Villasukat ovat monipuolinen väline, sillä niitä voidaan hyödyntää jalkojen lisäksi myös käsissä, mikä luo lisää mahdollisuuksia liikkeisiin. Kuten edellisessä, myös tässä kekseliäisyys ja luovuus liikkeiden kehittelyssä on avain monipuolisen harjoituksen suunnitteluun. Viereisen QR-koodin takana on ideoita villasukkien käyttöön voimaharjoittelussa. Harjoituksessa huomioitu niin ylävartalo, alavartalo kuin keskivartalokin. Nappaa ideat avuksi opetuksen suunnitteluun!



## 3.2. Voimaa koulun pihasta

Voimaharjoittelun ei pidä rajoittua ainoastaan kuntosaleille ja sisäliikuntatiloihin. Voimailuympäristöksi soveltuukin mitä moninaisemmat ympäristöt koulun lähi-piiristä. Lähiliikuntapaikat, urheilukentät, metsä tai koulun piha tuovat omanlaisiaan mahdollisuuksia voiman harjoittamiseen. Koulun pihan kiipeilytelineet, keinut ja tasot tarjoavat edellytykset koko vartalon voiman harjoittamiseen etenkin lihaskestävyyden ja usein myös perusvoiman osalta. Esimerkiksi kuntopiiri koulun pihaa hyödyntäen, parin kanssa tehtävä lihaskuntotreeni koulun telineiden avulla tai oppilaiden itsekehittelemät harjoitteet pihapiirissä ovat toimivia, kehittäviä ja tavoitteenmukaisia voimailutapoja liikuntatunneille.

Nopeusvoimaharjoitteita, kuten erilaisia hyppelyjä ja loikkia voidaan toteuttaa ulko-tiloissa kaikilla tarpeeksi tilavilla alueilla, kuten hiekka- tai tekonurmikentillä. Loikissa alustan on hyvä olla pehmeämpi hiekka- tai nurmialusta kuin kova asfaltti. Jos koulun lähiympäristöstä löytyy portaat, niitäkin kannattaa hyödyntää hyppely- ja loikka-harjoitteissa sekä muussakin voimailussa.

### Voimakeinu

Viereisen videon avulla pyrimme tuomaan esille koulun pihan mahdollisuudet voimaharjoittelu-ympäristönä. Videoon valikoitui keinu, sillä jokaisen koulun lähistöllä on keinuja, kun taas muut telineet ovat hyvin yksilöllisiä eri kouluissa. Toivomme, että video tuo esille keinun monipuolisuuden ja samalla ajatuksia muiden koulun pihalla olevien telineiden hyödyntämisestä koululiikunnassa. Videon liikkeitä voi myös soveltaa eri telineille koulun pihan tarjoamin mahdollisuuksien mukaan. Ota vinkit talteen!



### 3.3. Kuntopiirikortit

Kuntopiirit ovat monelle tuttu tapa tehdä lihaskestävyysharjoittelua liikuntatunneilla. Kuntopiirin avulla saa helposti koko luokan liikkumaan yhtäaikaaisesti pienessäkin liikuntatilassa ilman erityistä liikuntavälineistöä. Monipuolisilla liikevalinnoilla saadaan yhden tunnin aikana kuormitettua koko vartalon lihaksia, tasapainoa, kehonhallintaa, liikkumistaitoja ja lyhyiden palautusten myötä myös sydän- ja verenkiertoelimistö kehittyvät. Liikkeet ovat usein oppilaille tuttuja, jolloin niiden opetteluun ei tarvitse enää kiinnittää suurta huomiota. Ne on kuitenkin hyvä käydä yhteisesti läpi ennen jokaista kuntopiiriharjoitusta, jotta jokainen oppilas tietää ja osaa liikkeet. Kuntopiirejä on helppo varioida, sillä tehtäviä liikkeitä sekä työn ja palautuksen suhdetta voi muunnella harjoitteen tavoitteen mukaisesti.

Kuvalliset kuntopiirikortit ovat apu kuntopiirityöskentelyyn. Ne voi tulostaa ja lamioida, jolloin ne kestävät käytössä useita vuosia. Kuntopiirikorttien liikkeet on suunniteltu kuormittamaan monipuolisesti niin ylä-, ala- kuin keskivartaloakin. Niissä on huomioitu myös Move!-mittaukset, joiden liikkeisiin on hyvä tutustua oppituntien aikana ennen mittaustilanteita. Nämä liikkeet toteutetaan pääosin ilman välineitä.

Kuntopiirikortteja on mahdollista hyödyntää useilla eri tavoilla. Liikkeitä voidaan tehdä eri työjaksoissa (esim. 40s työtä, 20s lepoa), toistoharjoituksena (esim. 15 toistoa/liike) tai aikaa vastaan niin, että esimerkiksi kymmenen minuutin sisällä pyritään tekemään mahdollisimman monta kierrosta valittuja liikkeitä. Aikaa vastaan tehdyissä harjoitteissa liikkeitä on hyvä valita maltillinen määrä (esim. 3-5 liikettä/harjoitus). Tämän jälkeen harjoitus voidaan toistaa eri liikkeillä.



Kuvallisiin ja tulostettaviin kuntopiirikortteihin pääset tutustumaan seuraavilla sivuilla! Ne ovat oppaan sivuilla 33-47, joten jos tulostat kortit, rajaa tulostettavat sivut näihin. Mukavia kuntopiirihetkiä!



# **Punnerrus**

**(ojentajat, rinta, hartiat,  
keskivartalo)**

## **Punnerrus polvet maassa**



## **Punnerrus varpaat tukipisteenä**



# Penkkidippi (ojentajat)



**Voit tehdä liikkeen myös jalat suorana!**



# Selkälihasliike



# Ylävartalon kohotus (Move!, vatsalihakset)





# Jalkojen nostot (vatsalihakset)





# Lankku

(keskivartalon lihakset)



**Pyri pitämään vartalo mahdollisimman suorana!**

# **Kylkilankku**

**(keskivartalon lihakset)**



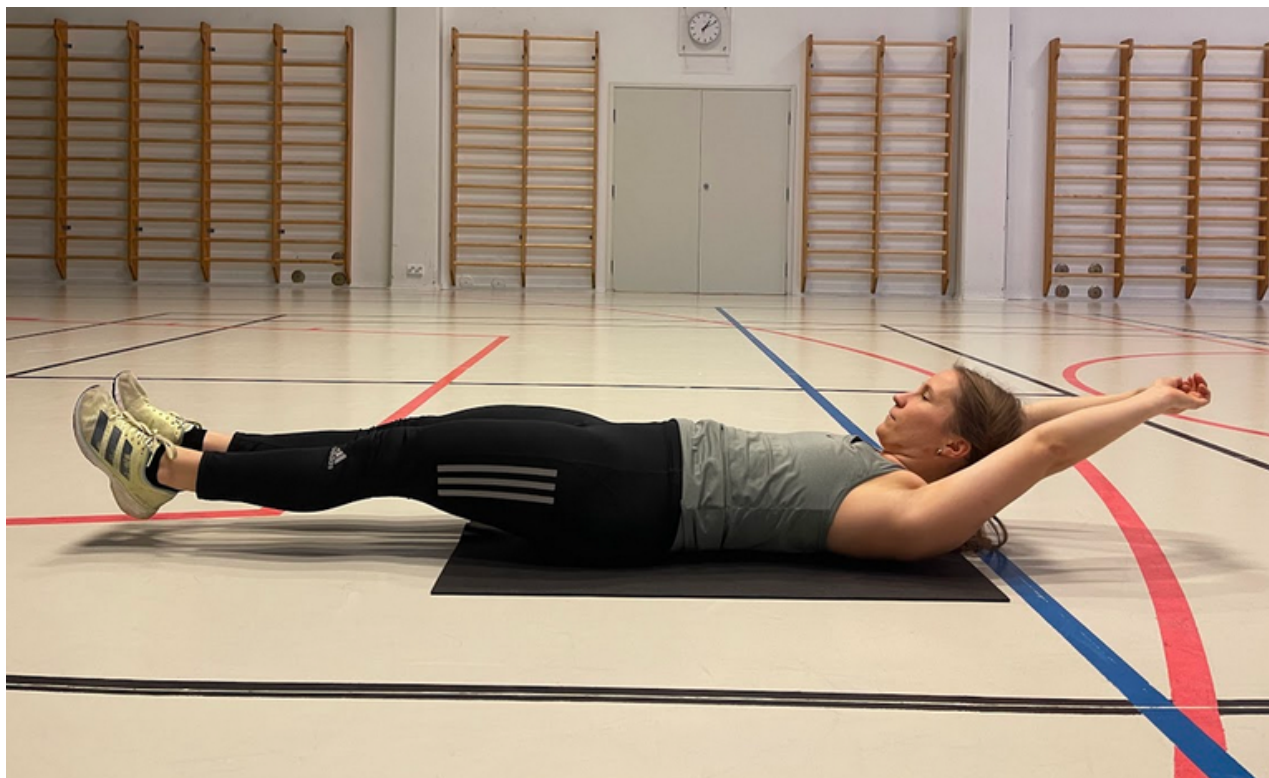
**Muista molemmat kyljet!**

# Rapu kosketuksilla (koko vartalon lihakset)





# Linkkuveitsi (vatsalihakset)



# Konttausasennossa vastakkaisen käden ja jalan nostot (keskivartalo)





# Kyykky

(pakara, etureisi)



# Lantionnosto (pakara, takareisi)





# Penkille nousu (etureisi, pakara)



# Vuoroloikat (Move!, jalat)





# Tasaloikat (jalat)





## 4 Voimaa välineillä

Voimaharjoitteluvälineiden hyödyntäminen koululiikunnassa on suositeltavaa. Koulun voimaharjoitteluun sopivia välineitä ovat kahvakuulat, voimatangot, kuntopallot, vastuskuminauhat ja levypainot. Jo muutamalla välineellä pääsee pitkälle, sillä ne antavat uusia mahdollisuuksia oppilaiden eriyttämiseen ja tuovat vaihtoehtoja liikkeiden suoritustapoihin. Jos koululla ei ole voimaharjoitteluun soveltuvaa välineistöä, on toivottavaa, että liikuntatunneilla vierailaan kuntosalilla useamman kerran vuodessa. Kuntosali tarjoaa mahdollisuuden tutustua kuntosalivälineistöön sekä tyypillisiin liikkeisiin kuntosaliympäristössä. Perusliikkeiden tekniikoiden harjoittelu ja kehittävän voimaharjoittelun perusteiden oppiminen on hyvä aloittaa viimeistään yläkoulussa, sillä näin oppilailla on tarvittavat pohjatiedot ja -taidot voimaharjoitteluun myös vapaa-ajalla.



Koululiikunnan yhdeksi tavoitteeksi on asetettu oppilaiden tutustuttaminen erilaisiin liikuntamuotoihin. Tavoite on tärkeä, sillä sen avulla tuetaan oppilaan edellytyksiä löytää itselleen mieluisa liikuntamuoto. Voimailulajeihin, kuten voimanostoon, painonnostoon, crossfittiin ja fitnessiin tutustuminen koulussa olisikin kyseistä tavoitetta ajatellen perusteltua. Esimerkiksi erilaiset yhteistyöt seurojen kanssa voisivat tukea tämän tavoitteen täyttymistä ja tuoda oppilaille virkistäviä kokemuksia eri liikuntamuodoista.



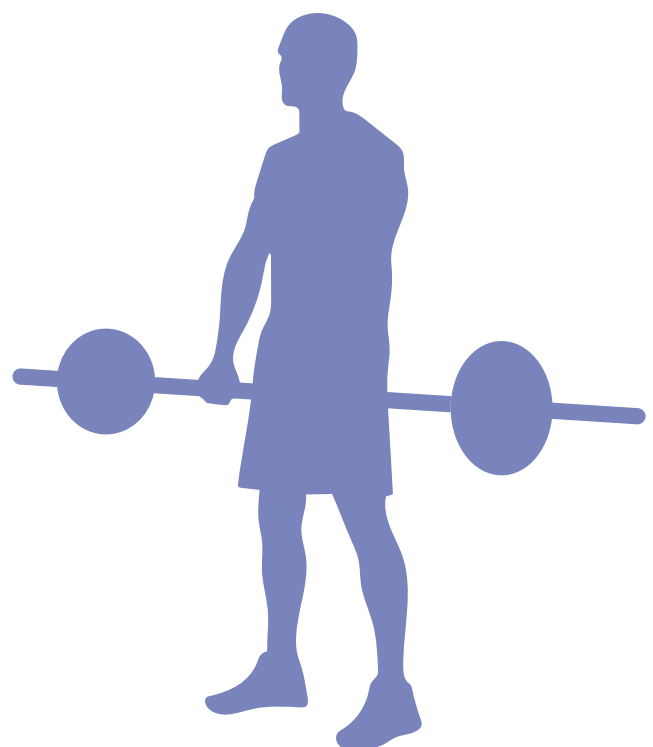
## 4.1. Tangolla tehtäviä liikkeitä

Seuraavilla sivuilla (50-57) esittelemme yleisiä ja hyödyllisiä tangolla tehtäviä moninivelliikkeitä. Valitsimme kyseiset liikkeet, sillä ne kuormittavat useita kehon lihaksia samanaikaisesti, kehittävät lihasten koordinoitukykyä sekä vahvistavat kehoa tukevia ja stabiloivia lihaksia. Moninivelliikkeitä tehdessä harjoitteluun kulutettu aika suhteessa tehoon on parempi verrattuna eristäviin liikkeisiin.

Liikkeitä voidaan harjoitella aluksi kehonpainolla tai kevyellä jumppakepillä. Kun suoritustekniikka on hallussa, keppi voidaan vaihtaa tankoon. Oppilaan tehdessä liikkeitä ensimmäisiä kertoja tangon kanssa, on tärkeää tarkkailla oppilaan suorittamista ja antaa siitä palautetta.

Tangolla tehtävät liikkeet on esitetty seuraavilla sivuilla niin, että ne voi halutessaan tulostaa. Sivut sisältävät liikkeen ydinkohtia sekä sovellusmahdollisuuksia, joita voi halutessaan oppilaille opettaa. Näiden lisäksi QR - koodin takana on video liikkeestä, jonka avulla voidaan havainnoida liikettä paremmin oppilaille. Oppilaat voivat myös itsenäisesti harjoitella liikkeitä videoiden avulla, jolloin opettaja pystyy esimerkiksi keskittyä enemmän apua tarvitseviin oppilaisiin.

Tangolla tehtävät liikkeet suorittaa helposti myös pariopetuksena: haasta toista paria tarkkailemaan toisen tekniikkaa ja antamaan siitä palautetta ydinkohtien mukaisesti!



# Kyykky

## (pakara, etureisi)



### LIIKKEEN YDINKOHDAT

- pidä polvet ja varpaat samassa linjassa
- tanko kulkee suoraan alas-ylös
- katse etuviistoon
- pyri laskeutumaan vähintään 90 asteen kulmaan

### LIIKKEEN SOVELTAMINEN

- kokeile myös askel- ja sivukyykyä
- kokeile erilaisia tempoja (esim. hitaasti alas ja räjähtävästi ylös)





# Lantionnosto (pakara, takareisi)



## LIIKKEEN YDINKOHDAT

- jalat noin 90 asteen kulmassa
- jalkapohjat tukevasti lattiassa
- ojenna vartalo suoraksi liikkeen yläasennossa
- laskeudu alas hallitusti

## LIIKKEEN SOVELTAMINEN

- kokeile liikettä yhdellä jalalla
- liikkeen voi tehdä joko ylävartalo maassa (ylempi kuva) tai penkillä (alempi kuva)



# Maastaveto

## (jalat, selkälihakset)



### LIIKKEEN YDINKOHDAT

- jalat noin lantion leveydellä toisistaan
- tanko kulkee suorassa linjassa lähellä sääriä ja reisiä koko liikkeen ajan
- katse etuviistossa, pää selkärangan jatkeena

### LIIKKEEN SOVELTAMINEN

- kokeile erilaisia maastavetoja: suurin jaloin maastaveto, yhden jalan maastaveto, sumomaastaveto..





# Pohjenousu

(pohjelihakset eli kaksoiskantalihas ja leveä kantalihas)



## LIIKKEEN YDINKOHDAT

- nouse reippaasti päkiöille
- laskeudu alas hallitusti
- hyödynnä koko liikelaajuus

## LIIKKEEN SOVELTAMINEN

- kokeile liikettä yhdellä jalalla (ota tällöin tukea esim. seinästä)
- kokeile tehdä liike päkiät korokkeella, jolloin saat laajemman liikeradan



# Kulmasoutu (selkä- ja hartialihakset)



## LIIKKEEN YDINKOHDAT

- tuo paino kohti rinnan alaosaan
- pidä käsivarret lähellä vartaloa ja liikkeen yläasennossa kyynärpäät ylöspäin osoitettuna
- purista ylhäällä lapaluita yhteen
- laske paino hallitusti alas

## LIIKKEEN SOVELTAMINEN

- liikkeen voi tehdä molemmilla käsillä (ylempi kuva) tai yhdellä kädellä (alempi kuva)



# Penkkipunnergus (rinta, ojentajat, hartiat)



## LIIKKEEN YDINKOHDAT

- ennen tangosta kiinniottamista vedä hartiat alas ja taakse
- ota hieman hartioita leveämpi ote tangosta
- tanko laskeutuu kohtisuoraa rintakehää päin
- jalkapohjat ovat tukevasti joko lattiassa tai penkin päällä

## LIIKKEEN SOVELTAMINEN

- kokeile tehdä liike käsipainoilla, jolloin joudut hallitsemaan enemmän liikerataa
- kokeile tehdä liike eri oteleveyksillä (leveä, kapea)
- kokeile tehdä liikettä eri kulmissa (ylävino- tai alavinopenkki), jolloin liike kohdistuu hieman eri osiin rintalihasta





# Pystypunnerrus (hartiat, ojentajat)



## LIIKKEEN YDINKOHDAT

- punnerra tanko suoraan pään yläpuolelle ja suorista kädet ylhäällä
- laske tanko hallitusti alas
- hallitse keskivartalo

## LIIKKEEN SOVELTAMINEN

- kokeile tehdä liike käsipainoilla (tällöin voit nostaa painoja myös vuorokäsin)
- liikkeen voi tehdä myös istuen





## 4.2. Voimaleikkejä painojen kanssa

Kappaleessa 3 esiteltyjä leikkejä, pelejä ja kisailuja pystytään soveltamaan myös painojen kanssa tehtäviksi. Lisäksi kappaleesta 4.1. voi ottaa vaikutteita painojen kanssa tehtäviin harjoitteisiin muokkaamalla liikkeitä niin, että niissä hyödynnetään koulusta löytyviä välineitä kuten kahvakuulia, levypainoja tai voimatankoja.

Esimerkiksi kappaleen 3.1. leikit peikon pesä ja pesänryöstö voidaan toteuttaa levypainojen ja kahvakuulien kanssa. Kappaleen 3.2. pelit ovat kaikki muokattavissa painoharjoituksiksi, kun liikkeitä ja toistomääriä vaihtelee tavoitteidenmukaisiksi. Kun painoja tulee enemmän, toistomääriä on hyvä laskea. Kokeile siis korttipakkapelejä, UNOa, kimbaleä tai kruunaa ja klaavaa myös painojen kanssa!

### Laske ja nouda

Muodostetaan oppilasmäärästä riippuen noin 4 joukkuetta ja määrätään joukkueille omat kotipesät. Joukkueiden tehtävänä on laskea opettajan kertoma laskutoimitus mahdollisimman nopeasti. Kun joukkue on mielestään saanut oikean tuloksen, saa joukkueesta yksi kerrallaan lähteä hakemaan omaan pesäänsä painoja (esim. käsipaino, levypaino jne.) Joukkueen tehtävänä on mahdollisimman nopeasti saada pesäänsä oikeaa vastausta vastaava painomäärä (esim. 55kg). Ensimmäiseksi oikean määrän painoja kerännyt joukkue huutaa "hep", jonka jälkeen tarkistetaan, onko joukkue kerännyt oikean painomäärän.

### Ota vastaan ja anna eteenpäin

Oppilaat asettuvat piiriin selät kohti piirin keskustaa. Piirejä voi tehdä oppilasmäärästä riippuen useamman. Leikissä kahvakuula tai käsipaino lähtee kiertämään piiriä: oppilas antaa siis sivukautta painon viereiselle oppilaalle. Leikin voi tehdä myös jonossa, jolloin paino kulkee ylhäältä alas: paino otetaan vastaan kaverin jalkojen välistä, ojennetaan ylhäällä suorille käsille ja annetaan seuraavalle jalkojen välistä. Leikissä voidaan hyödyntää musiikkia painon liikkumisnopeuden säätelijänä. Leikki voidaan toteuttaa myös kisailuna joukkueiden välillä.

### Kyykkykisa

Muodostetaan 2-4 joukkuetta. Joukkueiden tehtävänä on suorittaa haluamallaan tavalla x- määrä (esim. 200 kpl) kyykkyjä vastuksen kanssa (esim. kahvakuula tai tanko). Yksi oppilas joukkueesta kyykkää kerrallaan. Oppilaat voivat sopia, että jokainen tekee aina esim. 10 kyykkyä. Ensimmäiseksi tehtävän suorittanut joukkue voittaa. Liikkeitä voi varioida.

## Nopeuskantokisa

Muodostetaan oppilaista joukkueita. Joukkueen jäsenet asettuvat jonoon salin päätyyn. Salin toiseen päätyyn laitetaan merkkikartio. Joukkueet kisailevat toisiaan vastaan nopeuskantokilpailussa. Joukkueesta yksi oppilas kerrallaan lähtee kantamaan esimerkiksi kahta kahvakuulaa käsissään mahdollisimman nopeasti kartioille ja takaisin. Seuraava saa lähteä, kun edellinen laskee painot maahan seuraavan lähtijän eteen. Nopeiten tehtävästä suoriutunut joukkue voittaa. Painojen kantotapaa voidaan varioida pitämällä painoja esimerkiksi ylhäällä suorilla käsillä.

## Arvioi paino

Muodostetaan oppilaista 3-5 hengen joukkueet. Opettaja käy laittamassa rajatulle alueelle x-määrän painoja. Opettaja peittää painoista esimerkiksi teipillä kohdan, jossa painomäärä (kg) lukee. Joukkueille annetaan tietty aika (esim. 2min) käydä nostamassa ja tunnustelemassa, paljonko opettajan laittamien painojen yhteis-summa olisi. Lähimmäksi painon arvannut joukkue voittaa.

## Köydenveto

Jos koululta tai liikuntapaikalta löytyy köysi, voi oppilasryhmän kanssa kisailla köydenvedossa. Jos oikeaa köyttä ei ole, voidaan köydenvetoa soveltaa pienimuotoisemmin esimerkiksi punotuilla hyppynaruilla niin, että sitä tehdään parin kanssa.



## Oma pikatreeni

Oppilaat valitsevat haluamansa painon/välineen (esim. kahvakuula, tanko, käsipaino, vastuskuminauha). Oppilaat saavat hetken aikaa suunnitella itselleen noin 10 minuutin harjoituksen hyödyntäen valitsemaansa painoa. Harjoitus kirjoitetaan ylös paperille. Suunnitteluajan jälkeen jokainen tekee kehittelemänsä harjoituksen yhtä aikaa. Opettaja voi tällä aikaa tarkkailla, minkälaisia harjoituksia oppilaat keksivät ja antaa palautetta esimerkiksi suoritustekniikoista. Mikäli oppilaalla on hankaluuksia keksiä harjoitus, opettaja antaa vinkkejä ja auttaa. Treenin suunnittelun voi toteuttaa myös pienryhmissä.

## 5 Esimerkkioppitunteja voimailuun

Olemme koostaneet kolme 75 minuutin mittaista oppituntia, jotka ovat muodostettu oppimateriaalin harjoitteista. Oppitunnit ovat rakennettu eri teemojen varaan: ensimmäinen tunti on kehonpainotunti, toisella tunnilla hyödynnetään painoja ja välineitä ja kolmannella tunnilla keskitytään nopeuteen ja kimmoisuuteen.



## 5.1. Tunti 1 - Voimaa kehonpainolla

### Tunnin tavoite:

- ryhmäytymisen tukeminen kaikkien kanssa työskennellen
- lihaskunnon kehittäminen vaihtelevilla harjoituksilla

### Alkulämmittely: 20 min

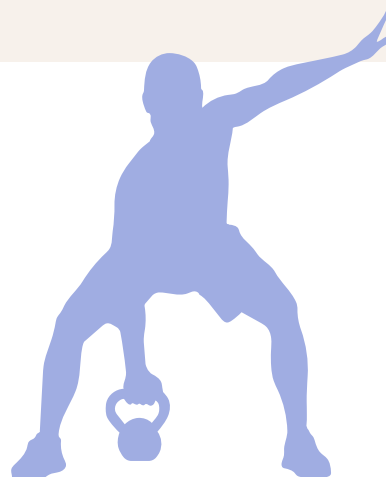
- numeroleikki (s. 12)
- ilmakiekkopeli siten, että jokainen pelaa kerran kaikkia vastaan (s. 20)

### Parivoimailu: 40 min

- oppilaat työskentelevät pareittain ja avaavat parivoimailun QR- koodin. Jokainen pari valitsee kustakin lihasryhmäkategoriasta kaksi liikettä, joita suorittavat esimerkiksi 3 x 10 kpl (s. 30)

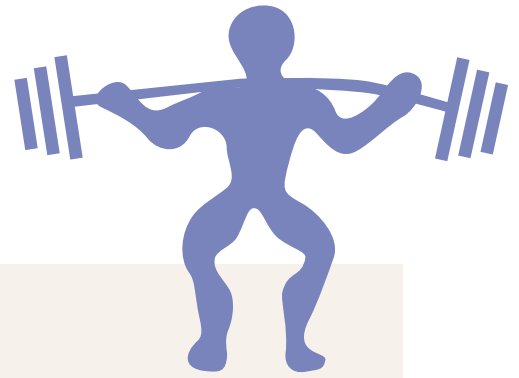
### Loppukisailu: 15 min

- linkkaripallo esimerkiksi kahdessa joukkueessa (s. 23)





## 5.2. Tunti 2 - Voimaa painoilla



### Tunnin tavoite:

- tankoliikkeiden tekniikan harjoittelu
- voiman kehittämiseen liittyvään teoriaan tutustuminen

### Alkulämmittely: 20 min

- nimitreeni etu- ja sukunimen mukaan (s. 28)
- teoriaa voimaharjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta

### Tankotekniikkaa ja treenin suunnittelua: 45 min

- osio 1: tankoliikkeet QR- koodeilla (s. 49-56)
- osio 2: yhteisen treenin suunnittelu ja toteutus (oppilaat voivat käyttää kaikkia välineitä, paitsi tankoja)

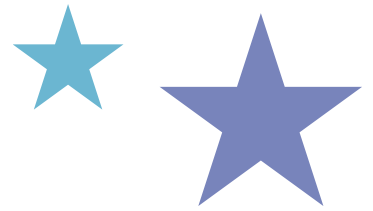
Oppilaat työskentelevät kahdessa ryhmässä ja vaihtavat osiota puolessa välissä.

### Loppukisa: 10 min

- kyykkykisa (s. 57)



## 5.3. Tunti 3 - Nopeutta ja kimmoisuutta



### Tunnin tavoite:

- voiman osa-alueisiin tutustuminen
- aktiivinen toiminta ja osallistuminen yhteiseen tekemiseen

### Alkulämmittely: 20 min

- käärmeet ja tikapuut- lautapeli (s. 18)
- teoriaa voiman osa-alueista

### Nopeus ja kimmoisuus: 30 min

- ehdi ennen paria eri aloitusasunnoilla ja liikkumistyyleillä (s. 22)
- pienryhmissä (noin 3 hlö) jokainen keksii yhden loikkatyylin ja sen toteutustavan. Loikkatyyli esitellään muille ryhmän jäsenille ja toteutetaan yhdessä.

### Loppupelit: 25 min

- kuinka monta liikettä ehdit tehdä X - sekunnissa? (s. 25)
- pallorinki (s. 23)



# Lähteet ja kirjallisuus

Aalto, R., Seppänen, L., Lindberg, A-P. & Rinta, M. (2014). Kaikki kuntosaliharjoittelusta. Jyväskylä: Docendo.

Erola, I. & Koivumäki, P. (2023). Voimaharjoittelun oppimateriaali yläkoulun liikunnanopettajille. Voimaharjoittelun opas. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Hulmi, J. (2019). Lihastohtori. Näyttöön perustuva tietopankki sporttiseen kuntoon. 8. painos. Lahti: Fitra Oy.

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, T., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. (toim.) (2015). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) (2017). Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kalaja, S. & Häkkinen, K. (toim.) Huippu-urheiluvalmennus. 1. painos. Lahti: VK-Kustannus Oy

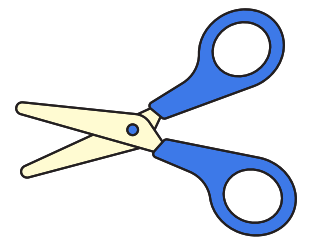
Mäennenä, J., Olli, J., Puputti, J., Roininen, T., Haverinen, M., Kuukasjärvi, K. & Parkkinen, J. (2019). Voimaharjoittelu - Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. Lahti: VK-Kustannus.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Liikunta.

Rytkönen, T. (2020). Voimaharjoittelun käsikirja. 2. painos. Oulu: Fitra.



# LIITE 1. Tulostettavat lihaslaput



vatsalihakset	vatsalihakset	vatsalihakset
pohjelihakset	pohjelihakset	pohjelihakset
rintalihas	rintalihas	rintalihas
selkähakset	selkähakset	selkähakset
ojentajat	ojentajat	ojentajat
etureidet	etureidet	etureidet
takareidet ja pakarot	takareidet ja pakarot	takareidet ja pakarot



## LIITE 2. Oppimateriaalissa käytetyt lihaskuntoliikkeet

### Alavartalo:

tasaloikka  
askelkyykky  
askelkyykkyhyppy  
vuoroloikka  
viivan yli hypyt sivuttain tasajalkaa  
lantionnosto  
kyykky  
kyykkyhyppy  
penkin yli hypyt  
seinää vasten kyykkyistunta  
pohjenousu/yhden jalan pohjenousu  
pohjehypyt  
sivukyykky  
kinkka  
penkillenousu

### Ylävartalo:

punnerrus  
penkkidippi  
kulmasoutu  
yhden käden kulmasoutu  
käsinselonta seinää vasten  
leuanveto  
penkkipunnerrus  
pystypunnerrus

### Keskivartalo:

vuorikiipeilijä  
supermies  
vatsarutistus/ylävartalon kohotus  
kylkirutistus  
selkälihasliike  
lankku  
kylkilankku  
kiertoselät  
jalkojen nostot selinmakuulla  
linkkuveitsi  
konttausasennossa vastakkaisen käden  
ja jalan nostot  
istumaannousu  
jalan nostot puolapuilla

### Koko vartalo:

yleisliike eli burpee  
X-hyppy  
hiihtohyppy  
mittarimato  
rapu kosketuksilla  
maastaveto

