

vzilo

TAISTO OPETTAJAN OPAS



2013-2014

your
MOVE

TAISTO

vzilo

TSEMPPAREINA IINA, KRISTA, EVA JA MATTI

Huippusuositut julkkikset **Iina Kuustonen, Krista Siegfriids, Matti Mattsson** ja **Eva Wahlström** kannustavat nuoret liikkeelle.



Tähtien tsempparivideot löydät osoitteessa www.yourmove.fi/taisto

Taisto YLE TV2:lla

Taisto nostaa nuorten kuntoilun puheenaiheeksi tiedotusvälineissä ja haastaa **valtakunnalliset ja paikalliset tiedotusvälineet** tekemään juttuja Taiston innostamista nuorista.

Kannattaa olla aktiivisesti yhteydessä paikallisiin tiedotusvälineisiin ja kutsua toimittajat koululle haastattelemaan ja kuvaamaan kuntoilusta innostuneita nuoria!

Keväällä 2014 YLE TV2 näyttää parhaat palat Taiston treenijaksosta, Taisto School Power -aluekilpailut ja finaalin. Pysy mukana!

Teksti: Valo, Elina Laine

Valokuvat: Nina Kaverinen, Jari Härkönen ja Antero Aaltonen

Visuaalinen ilme: Bond/Marko Salonen, taitto: Aino Myllyluoma

Paino: Sporttipaino

ISSN: 2341-5754

ISBN: 978-952-297-012-1

TERVETULOA TAISTOON!



Tsemppiä Taistoon!

Nuorten lihaskuntoa kehittävä Taisto-kampanja järjestetään nyt kolmatta kertaa – tervetuloa mukaan sekä uudet että kokeneemmat taistoilijat!

Taiston treenijakso on kampanjan sydän. Tarjoamme ideoita ja vinkkejä, joiden avulla nuoret voivat treenata liikuntatuntien lisäksi välitunneilla ja vapaa-ajalla. Palautteiden pohjalta vinkit on nyt tehty julisteiksi, jotka on helppo laittaa esille liikuntasaliin.

Voit vapaasti valita **koulullesi sopivan ajankohdan** treenijakson toteutukselle aikavälillä marraskuu – helmikuu. Tärkeää on, että jakso on riittävän pitkä (5–6 viikkoa).

Taisto tarkoittaa **hyvää fiilistä**, tiukkaa treenaamista ja hauskaa yhdessäoloa. **Nuorille kannattaa antaa vastuuta** kampanjan ideoinnissa ja toteuttamisessa mm. välituntien aktivoinnissa ja Taisto-temppauksen järjestämisessä.

Treenijakson aikataulut:

- Kuuden viikon mittainen treenijakso haluamasi ajankohtana marras-helmikuun aikana.
- Taisto-temppaus treenijakson päätteeksi
- 4.3. Treenijakson loppuarvonnat
- 4.3. Ilmoita koulukohtaisen karsinnan tulokset yourmove.fi/taisto

HIKISTÄ JA HAUSKAA TREENIÄ

Taisto kannustaa **kaikki oppilaat** kuntotasosta riippumatta liikkeelle. **Treenivinkit** soveltuvat kaikille, sillä mukana on vinkkejä helpoista aloitustree-

neistä aina stunt-temppuihin asti. Vinkkejä kannattaa myös **tuunata** oppilaiden omilla ideoilla ja hyvillä sovelluksilla.

Hyvä fiilis on oleellinen osa Taistoa. Treenivinkeissä on huomioitu lihaskunnan kehittämisen lisäksi yhteisöllisyys ja hauskanpito!



Katso vinkit videolta: www.yourmove.fi/taisto

Haaste vanhemmille!

Voit välittää vanhemmille oman Taisto-viestin (pdf), joka löytyy materiaalipankista: www.yourmove.fi/taisto

HAASTEET

1. Leuanveto

Oppilaat haastetaan kehittämään lihaskuntoa neljän haasteliikkeen avulla. Seuratakorttiin voi merkitä treenit ja seurata edistymistä eri haastelajeissa. Jokaisessa haasteessa on helpompi ja vaikeampi vaihtoehto, josta voi vapaasti valita itselleen tehokkaan ja mieluisan.

☆ riipunta

Lasketaan aika, jonka riipunnassa pysyy.

☆ basic

Lasketaan toistojen määrä.



2. Punnerrus

☆ polvet maassa

Lasketaan toistojen määrä.

☆ suorin jaloin

Lasketaan toistojen määrä.



3. Lankku

☆ polvet maassa

Lasketaan aika, jonka lankkuasennossa pysyy.

☆ suorin jaloin

Lasketaan aika, jonka lankkuasennossa pysyy.

4. Naruhypy

☆ 30 s

☆ 1 min

Lasketaan toistojen määrä 30 s tai 1 min aikana.



TAISTON STARTTITUNTI



Vinkki! Näytä ennakkoon tsemppareiden video oppilaille.
www.yourmove.fi/taisto

Treenijakson aluksi kannattaa järjestää Taisto-tunti, jossa innostetaan oppilaat mukaan ja tutustutaan oikeisiin suoritustapoihin. Starttitunnilla on oleellista, että tunnelma on hyvä ja aloituskynnys jokaiselle oppilaalle sopivalla korkeudella.

Taisto-tunnin sisältö

- Käykää haasteliikkeit läpi
- Tutustukaa treenivinkkeihin
 - Esimerkki: Jaa oppilaat neljään pienryhmään. Jokainen ryhmä tutustuu yhden haasteen treenivinkkeihin. Ryhmät opettavat liikkeit toisilleen.
 - Esimerkki: Circuit-training siten, että aluksi käydään suorituspisteet yhdessä läpi
- Tsemppaa ja kannusta oppilaat sitoutumaan treenijaksoon
 - Koulun ahkerimmille tsemppaajille luvassa huppeat arvonnat (s. 15)

VÄLIPALOJA LIIKUNTATUNNEILLE



Lihaskuntoteema kannattaa pitää mukana liikuntatunneilla koko treenijakson ajan.

Tässä kollegojen vinkkejä Taiston toteuttamiseksi!

” Jokaisen liikuntatunnin alkuun on hienosti istunut lihaskunto-osuus ja taiston ansiosta kukaan ei edes nurise siitä!

” Liikuntatunneilla olen lisännyt lihaskuntoliikkeitä vähän joka rakoon, mm. vaihdossa olevat pelaajat joukkuepeleissä tekevät tietyn määrään liikkeitä, ennen kuin menevät takaisin kentälle. Tulee supertehokkaita tunteja eikä kenelläkään jää mahdollisuutta leppäilyyn.

Esimerkiksi:

- 5–10 minuutin alku- ja loppuverryttelyt
- Pelialueen tai salin reunassa on Taisto-piste, jossa jokainen oppilas käy liikuntatunnin aikana
- Vaihtopelaajat tekevät lihaskuntoliikkeitä

” Salin valkotalu muuttui Wall of fameksi, jossa komeili aina päivän haaste-liikkeiden tulokset. Tytötkin innostuivat kovasti ottamaan aikoja.

” Liikuntatunneilla tais-toiltiin niin sukset kuin luistimetkin jalassa. Luistele-massa punnersimme kaukaloa vasten, uimassa kaakelia vasten, terveystiedon tunneilla kyykkäsimme tuolille ja teimme dippejä.



Ryhmävinkkejä



Vierivä sähköpallo

Kolme pelaajaa on rivissä punnerrusasennossa. Vastassa muutaman metrin päässä on toinen joukkue samassa asetelmassa. Koetetaan saada maali eli vierittää sähköpallo vastapelaajan käsiin läpi. Heittäessä ja torjuessa pitää olla punnerrusasennossa, huilin aikana saa olla polvet maassa. Voidaan pelata usealla pallolla samaan aikaan.



TV-boxi

Toteutetaan kolmen hengen ryhmissä. Ryhmä seisoo oman penkin takana ja tekee askelnousuja yhtäaikaaisesti. Jokainen ryhmän jäsen sanoo vuorollaan TV-ohjelman nimen. Jos ei heti tule nimeä mieleen, kaikkien pitää tehdä 10 hyppyä penkin päälle. Sitten peli jatkuu. Kehittely: TV-ohjelmien sijasta sanotaan nopealla tahdilla esim. elokuvien, Euroopan pääkaupunkien tai julkkisten nimiä.



Hyppynarutempot

Hypitään lyhyellä hyppynarulla erilaisia temppuja:

- o munamieshyppy
- o yhden jalan hyppy
- o slalomhyppy sivulta sivulle
- o takaperin hyppy
- o tuplapyöritys
- o pyöritys kädet ristissä
- o cowboy-pyöritys maata pitkin
- o käsilläseisonta hypyn välissä



Voimapokeri

Peliä pelataan mielellään pienryhmissä. Valitaan neljä lihaskuntoliikettä ja sovitaan jokaiselle liikkeelle oma maa pelikorteista. Yksi nostaa korttipakasta kortin ja kyseistä lihaskuntoliikettä tulee kaikkien ryhmän jäsenten tehdä kortin osoittama määrä. Jos ei jaksa, joukkuekaveri voi auttaa. Peli jatkuu, kunnes kortit loppuvat. Vinkki! Yksi korttipakka riittää, kun sen jakaa osiin.



Senat sakaisin

Kaksi joukkuetta pelaa vastakkain. Molemmilla joukkueilla on käytössä oma alue puolapuilta. Oman alueen puolissa on teipattuna kirjaimia sikiin sokin. Ryhmän tehtävänä on keksiä kirjaimista muodostuva sana ja viedä laput oikeaan järjestykseen ylimmälle puolalle. Puolapuilta ei saa tulla maahan pelin aikana.

Kaupunkitaisto

Rakennetaan käytettävissä olevista välineistä liikuntasaliin esteitä/ muureja/suojia. Kaksi joukkuetta pelaa vastakkain kaupunkisotaa, jossa koetetaan edetä vastakkaiseen kenttäpäätyyn saamatta osumaa pallosta. Kun pelaaja saa osuman, hän menee salin reunaan tekemään 30 lihaskuntoliikettä. Sitten pääsee takaisin peliin mukaan. Lasketaan joukkueiden "maalit" eli päätyyn etenemiset.



Ihmispunttisali

Tehdään lihaskuntoliikkeitä pareittain siten, että toinen on elävä "lihaskuntolaite", joka toimii painon tavoin vastuksena. Esimerkiksi:

- o **Jalkaprässi.** Toinen istuu maassa jalat koukussa. Toinen on maassa selällään, pitäen jalkapohjia edessä olevan yläselkää vasten. Selällään oleva koukistaa ja suoristaa jalkoja, kun istuja nojaa sopivalla voimakkuudella taaksepäin.
- o **Kulmasoutu.** Toinen makaa maassa selällään, pitäen kiinni seisaallaan olevan käsistä. Seisaalla olija tekee kulmasoutua eli nostaa ihmispainoa ylös.
- o **Peck deck.** Seisotaan vastakkain. Toinen puristaa rintalihaksilla käsiä yhteen ja toinen vastustaa.



VÄLITUNTISÄPINÄÄ!

Välitunnit ovat mahtava mahdollisuus yläkoululaisten liikunnan lisäämiseksi. Poimi tästä hyviä vinkkejä välituntien aktivoimiseen Taiston aikana.

Hedelmäpeli

Oppilaskunnan vetämässä hedelmäpelissä ideana on se, että punnerruksesta, vatsalihaksista tai muista lihaskuntoliikkeistä saa palkaksi hedelmän. ”Ostimme jokaiselle päivälle n.20-30 hedelmää, ja pari oppilaskuntalaista laski suoritukset. Esim. minuutin lankku tai 20 punnerrusta – ja palkaksi sai aina hedelmän! Meillä oli jonoa ja hedelmät vietiin loppuun.”

Koulun yhteinen punnerruspotti

Taisto-kampanjaviikolla välituntisin kerättiin punnerruksia ja leukoja koko koulun

yhteiseen pottiin, josta kertyikin melkoinen. Ruokavälituntisin sai tulla tekemään näitä haasteliikkeitä ja kaikkien osallistujien kesken arvottiin palkintoja.

Roikunta-skabat

Välitunnilla otettiin eri luokilla tyttöjen ja poikien sarjassa roikunta-skabat. Eli rekit saliin ja pienissä erissä kilpailtiin.

Ovet auki saliin

Oppilaat pääsivät tietyillä välitunneilla tekemään liikuntasaliin lihaskuntoliikkeitä. Ohjaaja teki oppilaiden mukana liikkeitä, jolloin oppilaiden innostus treenaamiseen kasvoi.

Vastuuoppilaita löytyi välituntitaiston vetämiseen sa-

lissa. Sujui kuin itsestään ja siististi hyvin vähäisellä valvonnalla.

Hauskat haasteet

Keskiviikkoisin klo 12.00 koulun aulassa kaikille avoin haastekisa, jossa yksi liike/kerta: esim. kuka pisimpään lankkuasennossa, kuka pisimpään seinää vasten jalat yhdeksänkymmenen asteen kulmassa, kuka pisimpään yhden jalan seisonnassa toinen jalka suorana edessä.

Pingistä ja twisteriä

Meillä oli kampanjan aikana kaksi Taisto-välituntia päivässä. Toisella keskityttiin enemmän lihaskuntoon, toisella motivoitiin liikkumaan eri tavoin (wii, pingis, koris, twister).

Kaikki oppaan kommentit ovat kevään 2013 Taistoon osallistuneiden opettajien palautetta. Kiitos hyvistä ideoista!

TAISTO-TEMPPAUS ON TREENIJAKSON HITTI

Oppilaiden suosikki, Taisto-tempaus, kannattaa järjestää treenijakson päätteeksi yhdessä koko koulun kanssa. Voit vapaasti valita koulullesi sopivan toteutustavan. Useimmissa kouluissa toimivinta on ollut rakentaa koulun oma Taisto-rata.

Taisto-rata

- o Tempauksen pääosassa on koulun oma Taisto-rata
- o Rataa saa kiertää musiikin soidessa taustalla
- o Radassa tuttuja osia kilpailuradasta sekä koulun omia sovelluksia, kuten parkour-hyppy, kahvakuulan kantaminen, trampoliini ja norsupallon päällä tasapainoilu

” Yhden oppilaan kotoa luvattiin toimittaa autonrenkaita juoksurataa varten ja taustamusiikin biisilistan oppilaat saivat itse laatia. Oppilaat olivat todella innostuneita.

” Temppuradalla pyrittiin saamaan kahdella eri kierroksella mahdollisimman sama aika.

” Järjestimme oppilaiden voimin Taisto-radan koulumme liikuntasaliin ennen kuin pääsimme nauttimaan hiihtolomasta. Näin pääsim-

me mukavasti iloisissa tunnelmissa lähtemään loman viettoon!

” Rakensimme tukioppilaiden kanssa koulun pihalle ja sisälle radan, jonka oppilaat kiersivät kuuden hengen ryhmissä. Ryhmät oli jaettu ennakkoon ja jokaisessa ryhmässä oli yksi oppilas kultakin luokalta. Paras ryhmä palkittiin Taisto-juhlassa päivän päätteeksi. Juhlassa palkittiin myös parhaat taistoilijat. Juhlan aikana salissa pyöri diaesitys oppilaista taistoilemassa.



Koulukohtainen karsinta

- Halukkailta mitataan omat huipputulokset.
- Taisto School Power -kilpailujen alkukarsinnoissa ilmoitetaan koulun kolmen parhaan tytön ja pojan tulokset. Ks. karsintalajit ja suoritusohjeet kilpailuoppaasta.

Muuta mukavaa

- Muita toimintapisteitä esimerkiksi pelinurkkaus, sähköly, venyttelyhuone, pingis.
- Laajemmat toiminnot, esimerkiksi salibandyturnaus ja kaupunkipolttopallo, soveltuvat hyvin tempauksen sisällöksi.

” Meillä Taisto luikerteli ulkoliikuntapäivään luokkien välisten viestien ja kisojen muodossa.

” Tsemppaajaoppilaiden lisäksi myös ahkerin OPETTAJA palkittiin!

” Taisto-tempaukseksi järjestimme yhteisen treenikerran koko koulun väelle. Tervetulleita olivat niin oppilaat, opettajat kuin muu koulunväki. Hyödynsimme Taiston treenvinkkejä ja koulun liikuntasalin välineitä. Näin jokainen halukas pääsi tekemään Taisto-treenin hyvässä seurassa.

” Taisto-tempauksen jälkeen vihkon sai jättää halutessaan palautuslaatikkoon. Aktiivisten, tsemppareiden kesken arvottiin palkintoja ja me opet katseltiin vihkoja läpi mahdollisesti kommentoiden.



Käytännön järjestelyt

Esimerkkejä:

- Rataa saa vapaasti kiertää välituntisin.
- Organisoidaan ryhmittäin, jolloin jokainen pienryhmä pääsee kiertämään rataa omalla vuorollaan.
- Huom! Halutessa radan saa kiertää kaverin tai kaveriporukan kanssa yhdessä. Näin ei tarvitse jännittää esiintymistä ison ryhmän edessä.
- Non-stoppina eri pisteillä kiertämistä.
- Oppilaskunta ja vastuuoppilaat ovat pääosassa tempauksen järjestämisessä.
- Tempaus voi kestää muutamasta tunnista useampaan päivään.

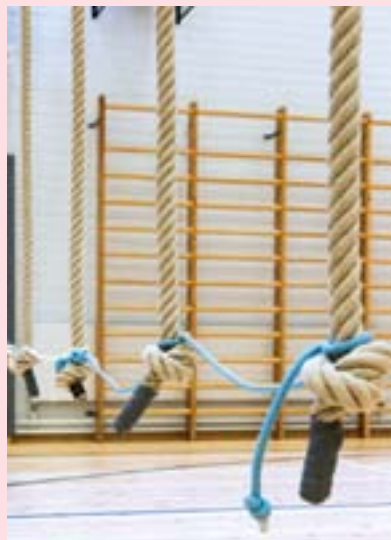
Koulun oma Taisto-rata

Mielikuvitusta käyttäen kouluun saa rakennettua varsin toimivan Taisto-radan. Katso kilpailuissa käytettävän radan tarkat suoritusohjeet Kilpailuoppaasta.

Esimerkkejä:

Autorengasjuoksu

- Käytettyjä autonrenkaita voi saada ilmaiseksi rengasliikkeistä.
- Juostaan limittäin asetettujen hulavanteiden läpi.



Apinatikas ja putki

- Matkustetaan rekkitankoa pitkin
- Puolapuilla voidaan tehdä merkitty rata, jossa kuljetaan käsien varassa ylös, alas ja sivulle.
- Köydeltä toiselle siirtyminen jalkoja apuna käyttäen. Köydet löyhästi kiinni toisissaan esim. hyppynarujen avulla.
- Renkailta toiselle siirtyminen käsien varassa. Renkaat löyhästi kiinni toisissaan esim. hyppynarujen avulla.

Verkkotorni

- Rekissä kiinni useita tankoja "portaina" tai rekin lisäksi kuormaliina, johon voi askeltaa.



Ryömintä

- Kaksi penkkiä n. metrin päässä toisistaan, penkkien päällä voimistelupatjat
- Viritetään sulkapalloverkko vaakatasoon matalaksi tunneliksi esimerkiksi puolapuiden ja tuolien väliin. Ryömimisen alle laitetaan ohuet patjat.



Säkinkanto ja kivennosto

- Kantamiseen ja nostamiseen sopii esimerkiksi täytetty vesikanisteri, kahvakuula tai puutarhaliikkeen multasäkki.

Hypynaruhyppy



Köydellä kiipeäminen



- 3m, 4m ja 6m kannattaa merkitä köyteen ilmastointiteipillä.
- Opetellaan tekniikka, jossa jalkoja käytetään kiipeämisen apuna.
- Lattialla pitää olla pehmeät alastulopatjat.

INNOKKAAT TREENAAJAT PALKITAAN

Taistossa palkitaan koulun innostuneita ja aktiivisia tsemppaajaoppilaita.

Valitse koulustasi 1-6 oppilasta, jotka mielestäsi ansaitsevat osallistumisen loppuarvontoihin.

Ilmoita koulun tsemppaajaoppilaat 4.3. mennessä osoitteessa yourmove.fi/taisto

Esimerkkejä palkitsemiskriteereistä:

- **Kehittyjät.** Oppilaat, jotka parantavat suoritustaan omaan taitotasoonsa nähden eniten.
- **Treenaajat.** Oppilaat, jotka palauttavat Taisto-kortin täynnä treenimerkintöjä.
- **Sinnikkäät.** Palkinnot arvotaan oppilaiden kesken, jotka pääsevät yhden leuanvedon kampanjan päätteeksi tai parantavat punnerrustulosta yhdellä jokaisena kampanjaviikkona.
- **Organisoijat.** Oppilaat, jotka osallistuvat Taistotempauksen tai välituntiliikunnan järjestämiseen.
- **Kannustajat.** Oppilaat, jotka houkuttelevat vähän liikkuvat mukaan.



Osuuspankki lahjoittaa stipendejä tsemppaajille

Osuuspankit eri puolella Suomea ovat kannustaneet nuoria treenaamaan Taistossa jo kahden vuoden ajan lahjoittamalla stipendejä 900:lle Taistossa tsempanneelle oppilaalle 275 koulussa.

Osuuspankkien huikea Taisto-tsemppaus jatkuu myös 2014. Paikallisten pankkien stipendilahjoitusten lisäksi uutta vauhtia antavat OP-Pohjolan 50 **valtakunnallista** stipendiä, jotka arvotaan tsemppaajaoppilaiden kesken! (arvo 50 € / oppilas)

Lisäksi tsemppaajaoppilaiden kesken arvotaan liikunnallisia lahjakortteja ja muita yllätyspalkintoja.



Näytä oppilaille treenivinkkivideo ja tsemppareiden terveiset!
www.yourmove.fi/taisto

Taiston asiakaspalvelu:
taisto@valo.fi



Your Move Facebookissa

valo

Yhteistyössä



VEIKKAUS
Illoa elämään.

INNOLUKIO



Liikunnan ja
Terveystiedon
Opettajat ry

Opetus- ja
kulttuuriministeriö