

The background of the slide is a photograph of several young female athletes. They are wearing blue tracksuits with white stripes on the sleeves. One athlete in the foreground has a blue bow in her hair. They are all smiling and looking towards each other, suggesting a positive and supportive environment. The image is slightly blurred, focusing attention on the text overlay.

Seurojen nuorisotoiminta pandemian aikana, vinkkejä seura-arkeen

07.04.2020

Liikuntaleikkikoulutoiminta 2–6-vuotiaat

Kotiliikkari

- kerran viikossa
 - Toteutetaan esim. Zoom-sovelluksen kautta
 - Kesto 30 min
 - Lapsi osallistuu kotoa käsin oman vanhemman kanssa
 - Osa tai kaikki harjoituksista yhdessä vanhemman kanssa toteutettavaksi
 - Ajankohta esim. viikonloppuaamu
 - Kohderyhmä 2–6-vuotiaat
 - Myydään 5–10-kerran osallistumispaketteja
 - Mahdollista 1–2 osallistumiskertaa ilmaiseksi (ennen kuin toiminta alkaa)
- Katso vinkki jo toteutuneesta toiminnasta ja hinnoittelusta:
https://www.herotreeni.fi/LAPSIJUMPPA_live

Sisältö

- mieti jokaiseen harjoitukseen hauska teema ja tarina, esim.
 1. Supersankarit
 2. Viidakon seikkailijat
 3. Maailman ympäripurjehtijat
 5. Metsäseikkailu
 6. Vuorikiipeilijät
- Harjoituksessa voi teemaan liittyen olla tarvikevälineiden metsästystä (ennakkoon voi vanhemmille lähettää ohjeita mm. tarvikkeiden piilottamisesta)
- Yhteisiä harjoituksia vanhempien kanssa
 - nassikkapainia
 - erilaisia kiipeilytehtäviä hyödyntäen aikuisia kiipeilypuina
 - voimistelua aikuisen opastuksella (kuperkeikka variaatiot, päällä seisona, kärrynpyörä jne.)
- Lopuksi rentoutus yhdessä aikuisen kanssa, tai lapsi tekee aikuiselle ja aikuinen lapselle
 - tarina, jota vain kuunnellaan tai sen mukana tehdään jotain rauhallista, kuten piirretään toisen selkään tai hierotaan



Yleisurheilukoulutoiminta 7–10-vuotiaat

Yleisurheilukoulu etänä

- Harjoitukset kaksi kertaa viikossa
- Toinen omatoimisesti ja toinen livenä 40–45 min
- Osallistujat saavat maanantaisin kirjalliset ohjeet viikon omatoimitreenistä, jotka käydään läpi ohjaajan johdolla max. 30 min Zoom-tapaamisessa
- Toinen harjoitus tehdään ryhmän kanssa yhdessä, ohjaajan opastuksella Zoomin kautta, aiheena lihaskunto, liikkuvuus, kehohallinta, älyä vaativat liikunnalliset tehtävät ja hermostolliset tehtävät
- Kohderyhmä 7–8-vuotiaat ja 9–10-vuotiaat
- Myydään osallistuminen kuukausi kerrallaan
- Omatoimiharjoitteesta ohjaaja lähettää mukaan myös kysymyksiä 1–3, joihin vastataan harjoituksen jälkeen
Vastaukset lähetetään ohjaajalle, joka kuittaa ja kommentoi tarpeen mukaan (näin säilytetään henkilökohtainen yhteys ohjaajien ja osallistujien välillä)

Sisältö

- Omatoimiharjoitukset
 - erilaisia tehtäviä, joissa otetaan aikaa, kuinka kauan minkäkin suorituksen tekemiseen menee. Haastetaan tekemään toinen kierros ja parantamaan aikaa.
 - liikuntasuorituksia yhdessä vanhempien kanssa
 - radan rakennus tietyllä teemalla (juokseminen, hyppiminen, heittäminen), määritellään, kuinka monta kierrosta tehdään
 - ohjeet maastajuoksu harjoitukseen
 - ohjeet pituushyppyharjoitukseen
 - ohjeet keihäänheittoharjoitukseen jne.
- Zoom-harjoitukset
 - lämmittely hyppynarulla hyppien tai hölkkää ”metsässä”, erilaisia tasapainoa haastavia liikkeitä (hyödynnetään esim. sohvatyynyä) ja aktiiviset liikkuvuus liikkeet
 - päivän harjoitus sisältäen hauska lihaskuntotreeni/kehohallintatreeni jne.
 - loppuun 1–2 minuutin rentoutus/rauhottuminen



Muut nuorisoryhmät 11–15-vuotiaat

Nuorten omat treenit

- Hyvä mahdollisuus opetella omatoimiseen harjoitteluun
- Ryhmän valmentaja rakentaa valmiit harjoitusohjelmat viikoksi ja lähettää ne osallistujille, sekä tarvittaessa käy harjoitteet läpi nuorten kanssa Zoom-tapaamisen kautta
- Kerran viikossa ohjattu liikkuvuus/lihaskunto Zoomin kautta
- Nuoria voi pyytää videoimaan taitoa vaativat harjoitteet, jotka sitten lähetetään valmentajalle katsottavaksi → palaute annetaan henkilökohtaisesti
- Maksut normaalin toiminnan mukaan tai tarvittaessa 10-20% alennuksella

Sisältö

- <https://sport.kurssi.tv/channels/#suomen-urheiluliitto>
- <https://www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheiluosaaja/>
- <https://www.yleisurheilu.fi/harjoittelun-seuranta/>
- Harjoitusten sisällöt kannattaa julkaista aina viikoksi kerrallaan, jotta ei tule valikoitua vain parhaita tai mieluisia
- 11–12-vuotiaille yksinkertaisia harjoituksia ja paljon vuoropuhelua
- 13–15-vuotiaita opetetaan itsenäiseen tekemiseen, sekä palautteen vastaanottoon etänä
- Muistakaa myös hyödyntää harjoituspäiväkirjaa, e-loggerin saa ostettua yleisurheilurekisteristä ja jaettua mm. valmentajalle nähtäväksi. Lisenssin omaaville e-logger hintaan 17€/vuosi



Virtuaalikisatoiminta

HKV:n Kotiratakisat

- <https://www.hkv.fi/kotiratakisat>
 - maastajuoksu
 - limsapullon heitto
 - pikajuoksu valotolpan väli
 - vauhditon pituushyppy
 - vauhditon 5-loikka
 - toteutus huhtikuun aikana

Silja Line Seurakisat virtuaalisesti

- huhti-kesäkuun kisat ”kotiratakisoina”
- hyödyntäkää kilpailukalenteri.fi:tä
- ohjeet kilpailukalenteriin ja/tai seuran sivuille
- määritellä, missä suoritukset tulee tehdä
- pohtikaa, minne tulokset ilmoitetaan
- ohjeistakaa palkintojenjako (myöhemmin kesällä)



Videosovelluksia livetuntien pitämiseen

- GoogleMeets
 - tuttu ohjelma lapsille etäopiskelusta (käytössä osilla kunnista ja kaupungeista)
 - ilmainen
 - muutama seura toteuttaa etätreeniä ja todenneet toimivaksi
- <https://zoom.us/signup>
 - ilmainen
 - yli kolmen hengen kokousten kesto max 40 min
 - ilmaisessa versiossa jopa 100 osallistujaa kerralla
 - maksullisessa enemmän mahdollisuuksia (15 dollaria/kk)
- https://www.gotomeeting.com/en-fi/lp/easy-online-meetings?cid=g2m_emea_ggs_cpc_brand_go%20to%20meetings_e&gclid=Cj0KCQjwmpb0BRCBARIsAG7y4zbSIZLzvtts6aG7rtIVnA9KMBNu_IKTEuaLoLHMX9zNOQ5vmWxAjiAaAr7PEALw_wcB
 - Go ToMeetings -sovellus
 - ensimmäiset kaksi viikkoa ilmainen
 - maksullinen versio 12 dollaria/kk
- Lue lisää erilaisista sovelluksista videopuheluita varten:
<https://global.techradar.com/fi-fi/best/paras-ohjelma-videopuheluihin>



Linkkejä

- <https://www.yleisurheilu.fi/seurat/ohjeita-seuratyoantajille-koronaepidemian-luomaan-poikkeustilanteeseen/>
- <https://www.yleisurheilu.fi/seurat/seuratiedotteet/>
- <https://10.fi/urheilu-koronavirus/>
- https://www.youtube.com/results?search_query=little+sports
- <https://www.geegokids.com/appi/>
- <https://www.fressi.fi/fressitv/>
- <https://peda.net/kotka/urheilijakoulutus/tl/vv>
- <https://www.olympiakomitea.fi/2020/03/30/valmennuslinja-seuralle-tai-linjan-paivitys-etakoulutusklinikat/>



Tulevat Teams-tapaamiset/Etä Seuraillat

- Ilmoittaudu sähköpostilistalle, jos haluat jatkossa osallistua vastaavanlaisiin tilaisuuksiin: www.yleisurheilurekisteri.fi
→ palvelutunnuksella TEAMSSEURAT
- Seuraava Teams-tapaaminen tiistaina 28.4. klo 17.00-18.30
- aiheet Varainkeruu ja seurojen kuulumisia

