



LOIKKAKOPLA: Tehtävien skaalaaminen

Mitä on skaalaaminen?

- Tehtävien vaikeustason säätäminen helpommaksi tai vaikeammaksi
- Tavoitteena saada motivoiva harjoitus jokaiselle ryhmälle ja yksilölle
- Motivaatio huipussaan kun onnistumisen todennäköisyys on 50%
- Usein kuulee lapsilta “joo ihan helppoa” :)

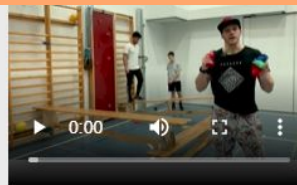


TÄRKEIN ASIA: LOIKKAKOPLASSA SKAALAUUS ON TARJOILTU VALMIIKSI

- Ohjeita skaalaukseen ohjevideoissa
- Ohjeita skaalaukseen videoiden alta löytyvästä tekstistä

MITÄ TEHDÄÄN ENNEN TUNTIA?

- Valvoja tuntee ryhmänsä ja osaa arvioida etukäteen millaiset liikkeet heille sopivat
- Katso valvojien versiosta tunti etukäteen ja voit suunnitella millaiset versiot tehtävistä ovat sopivat sinun koplallesi



SKAALAUUS LOIKKAKOPLASSA

Maassa olevien hernepussien koskettaminen voimistelupenkkin päältä (yritä ensin jalalla, sitten kädellä, sitten kyynärpäällä ja sitten voit keksiä oman version). Pyrkikää siihen, että jokaiseen hernepussiin koskee eri kehonosilla vähintään yksi pelaaja teidän loikkakoplasta ilman että osutte maahan.

Lisää haastetta:

- koettakaa tehdä pusseihin koskeminen eri tavoilla pysähtymättä ja/tai vauhdikkaasti
- siirtäkää hernepusseja kauemmas, jolloin niihin kurkottaminen on haastavampaa

Katso videolta ohjeet ja tee harjoitusta useampi kerta ohjeiden mukaan. Kun kaikki teidän koplassa ovat tehneet haasteet, valitse alla olevista vaihtoehdoista **yksi** kuinka teidän koplalla sujui.

- ☐ Saimme koskettua kaikkiin hernepusseihin jalalla (5p)
- ☐ Saimme koskettua kaikkiin hernepusseihin kädellä (10p)

YLEISIÄ TAPOJA MUUTTA TEHTÄVÄÄ HAASTAVAMMAKSI LIIKUTELTAVILLA VÄLINEILLÄ

- esteen korkeuden muuttelu (tai korokkeen laittaminen eteen)
- vauhdin lisääminen
- tasapainoelementin lisääminen
- tarkkuuselementin lisääminen
- jonkin rajoitteen tai lisäesteen lisääminen
- jonkin häiriötekijän lisääminen
- suunnan muuttaminen
- molemmin puolin tekeminen
- lähestymiskulman muuttaminen
- tekniikan liittäminen rataan tai muihin liikkeisiin

SKAALAUSS PARKOURISSA SISÄVÄLINEILLE



Hypyt ja laskeutumiset

- pitempi etäisyys vaikeuttaa, lyhyempi helpottaa
- pienempi ponnistus- ja laskeutumisalusta vaikeuttavat, isommat helpottavat
- laskeutumisen "stikkaaminen"
- laskeutuminen yhdelle jalalle paikalleen on vaikeampi
- hyppy takaperin on vaikeampi
- hyppy ilmassa kääntyen tai kierteellä
- tarkkuushyppy vauhdista vaikeampi stikata kuin paikaltaan



Ylitykset

- vaikeuttaa: korkeampi este, vauhti, laskeutuminen tarkasti ylityksen jälkeen, laskeutumisen stikkaaminen, liikkeen jatkaminen ja askellustekniikan lisääminen (laskeutuminen vuorojalkaa), tasapaino- tai tarkkuuselementti (esim. ponnistus/laskeutuminen puomille)
- jokin rajoite: ei saa koskea toisella kädellä/jalalla esteeseen, mennään takaperin (jos mahdollista), pitää samalla väistää jotain asiaa (kuten vaikka harjanvartta)
- pitää tehdä jotain samalla (kuten vaikka heittää tai ottaa kiinni)
- useamman ylityksen tekeminen peräkkäin (tai yhdistely muihin liikkeisiin) ja erityisesti askelluksen sujuvoittaminen siinä



Seinätekniikat

- **seinämän jyrkkyys vaikeuttaa, loiventaminen helpotta**
- lähestymiskulman muuttelu vaikeuttaa tai helpottaa
- vauhdin lisääminen
- ponnistaminen esteeltä ja laskeutuminen esteelle
- etäisyyden muuttaminen
- lähestyminen ja/tai jatkaminen tarkasti esim. voimistelupenkkiä pitkin
- tekeminen takaperin tai kääntyen
- tekeminen käyttäen useampaa jalkaa tai jalkaisuuden vaihtelu
- useampi tiktak peräkkäin (jos mahdollista)
- tekeminen pienestä (kapeasta) esteestä, kuten voimistelupenkistä, rekkitolpasta tai puolapuun puolasta
- yhdisteleminen muihin liikkeisiin



Tasapainoilu

- tasapainoiltavan matkan lisääminen
- kapeampi väline
- korkeus
- nopeus (huom. eri tekniikka)
- huijuva tai pehmeä alusta vaikeuttaa
- ylä- tai alamäki
- takaperin, sivuttain, paikoillaan ym.
- takaperin meneminen, suunnanmuutokset, kyykistyminen ja muut asennon muutokset (voi motivoida väisteltävillä keiloilla, nosteltavilla tavaroilla tms.)
- huomion kiinnittäminen muuhun (esim. kopittelu tms.)
- tasapainoilu muiden kehonosien päällä, kuten istuallaan



Alitukset ja pujahdukset

- kapeampi väli (levys- ja/tai pituussuunnassa)
- laskeutuminen tarkasti
- liikkeen jatkaminen suoraan (esim. laskeutuminen voimistelupenkille)
- vauhti
- kierrealitus ja muut variaatiot
- lähestymiskulman muuttaminen
- erilaiset rajoitukset (esim. vain yksi käsi käytössä, hypätään läpi ilman käsiä tms.)
- yhdistely (esim. alitus tangosta + hyppypukin alimeno tms.)
- pujahdukset välistä erilaisten ylitysten avulla



Roikkumiset ja heilumiset

- etenevän roikkumisen variaatiot (sivuttain, eteenpäin, eteenpäin vieden kädet alhaalta, kääntyen 180 astetta)
- etäisyys (heilautus kauemmas)
- heilautus korkeammalle
- käännökset (90, 180 astetta)
- heilautus suoraan hypystä (ensimmäisellä heilautuksella)
- laskeutuminen tarkasti eri tavoilla
- laskeutuminen suoraan etenevään liikkeeseen
- yhdistely (esim. heilautuksesta ylitykseen, kissanloikan alastuloon)



Liikkeiden yhdisteleminen

- tämä on olennainen skaalauksen väline
- mikä tahansa liike muuttuu vaikeammaksi, jos sen yhdistää osaksi liikekokonaisuutta tai rataa
- Loikkakoplassa spotit yhdistetään hyvin usein lopussa radaksi → pointti on juuri tämä
- haastakaa oppilaita keksimään, miten opittuja asioita voi yhdistellä, miten keksiä omia ratoja

