



# ELÄKELIITTO

Musiikkiliikunnan aluekoulutus  
Hamina 17.10. ja Kouvola 18.10.  
Päivi Raittila ja Antti Yrtti

# Murtumatta Mukana - toiminta

Tavoitteena on ennaltaehkäistä ikääntyvien sairastumista osteopeniaan ja osteoporoosiin vapaaehtoisuuteen pohjautuvan liikuntatoiminnan (vertaisohjaajat) avulla



# Murtumatta Mukana -koulutukset

- Vertaisliikunnanohjaajan peruskoulutus, 5vrk
- Teemakoulutukset vertaisohjaajille, 3vrk
- Alueelliset, kaikille avoimet koulutuspäivät, 1pv.



# TunneMusiikki-toiminta

## Tavoitteena on

- levittää tietoa musiikin hyvää tekevästä voimasta yhdistys- ja ryhmätoiminnassa
- tuottaa uusia välineitä vapaaehtoisten käyttöön ja tukea heidän jaksamistaan
- kehittää maamme musiikkitoimintaa esteettömämmäksi toimintakykyyn katsomatta
- rohkaista erityisryhmiin kuuluvia musiikkitoiminnan pariin.



# Lämmittelyä musiikin kanssa

- Lappulämmittely
- Erilaisia kävelyjä tilassa
  - Eteen, taakse, sivuttain, ristiaskel, lyhyet ja pitkät askeleet, matalana ja korkeana askellus
- Porttiharjoitus
  - Pareittain: osa portteina, osa menee porteista

# Musiikkiliikuntaa

- Kävellään tilassa:
- Dallape: Matka Timbuktuun
- Dallape: Kangastusta
  - Kengän kärjet yhteen
  - Kaksi kättä tuolille
  - Kaksi selkää yhteen
  - Kättele vastaan tulevaa
  - Kaksi päätä yhteen
  - Kalauta kankut yhteen vastaan tulevan kanssa

# Liiku musiikin tunnelman mukaan.

Tässä harjoitteessa kannattaa käyttää mahdollisimman monipuolisesti erilaisia musiikkeja.

- Ulkomaista, kotimaista
- Eksoottista, perinteistä
- Sanoilla, akustisesti
- klassista, jazzia, punkkia, rockia, bluesia, elektronista, country, metalli...

# Laululeikkejä:

- Kolme kulmaa – kolme kulmaa
- Kädet ylös – kädet alas – kädet sivulle
- Vaarilla on saari



# Vaarilla on saari -jumbppa

Puolet porukasta vaareja

Puolet porukasta saaria

Vaarit nousevat ylös/kyykkäävät alas/hyppäävät ylös kun kuulevat sanan ”vaari”. Saaret vastaavasti kun kuulevat sanan ”saari”.

Sanat kts. seuraava dia

# Tuolijumpan tehokkaasti

## Tuolijumppaideoita:

- Ympäristö?
- Tekemistä tässä ympäristössä?

# Tuolijumppaharjoitus

- Ympäristö: Uuden tavaratalon avajaiset
- Mieti 4 erilaista tekemistä/liikettä, joka sopii tähän ympäristöön:
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.

# Varjomusiikkia

- Liikuta varjoa ryhmänä musiikin rytmin/tunnelman mukaan.
- Pomputa palloa varjon avulla ”Jänis istui maassa” –laulun tahtiin

# Köysimusiikkia

- Liikuta köyttä ryhmänä musiikin rytmin/tunnelman mukaan.

# Musiikkiliikunta ja luusto

- Ainoastaan säännöllisellä ja riittävän monipuolisella liikunnalla on terveystvaikutuksia mm. luustoon
  - Kuinka liikunnasta saisi säännöllistä? Entä monipuolista?
    - Oltava:
      - Miellyttävää
      - Itselle soveltuvaa
      - Ei pakolla, vaan pienin askelin alkuun
      - Maltillinen progressio = eteneminen
      - Kokeilemalla erilaisia lajeja
      - Miettimällä kunnon osa-tekijöiden monipuolista huomioimista

Kuinka huomioida osallistujien  
erilainen toimintakyky  
liikuntaohjauksissa?



- ”Oman tunnon ja kunnon mukaan!”
- ”Tee omannäköinen liike!”
- ”Nyt ei ole missään vaiheessa kyse kilpailusta!”
- ”Tässä liikkeessä harjoitellaan alaraajojen lihaksia, tuleeko sinulle itsellesi mieleen joku liike, minkä sopii sinulle?”
- [Vinkkioppaasta](#) vaihtoehtoja liikkeille!

# Rytmikäs tennispallo:

**Oi Emma:**

**hidas pomppu – hidas pomppu – kolme  
nopeampaa pomppua**

# Ohjausharjoittelu

- 4 x 5hlö:n porukka
- 1 laulu per porukka
- Harjoitelkaa ohjaus, jossa taustalla soi laulu ja olette miettineet siihen porukalla liikkeitä
- Ohjatkaa suunnittelemanne kokonaisuus muulle ryhmälle