OHJAAJILLE JA SEURATOIMIJOILLE

SOVELTAVAN PARKOURIN JA SIRKUKSEN PIENI INFOPAKETTI

SPY & SNSL

Suomen Nuorisosirkusliitto

SUOMEN PARKOUR YHDISTYS

SISÄLTÖ

MITÄ SOVELTAVA LIIKUNTA ON? 3
Johdatus oppaan teemaan

ERILAISET TARPEET 4
Perustietoa ohjaajille tyypillisten erilaisten tuen tarpeiden kohtaamisesta

TUNNIN SUUNNITTELU 8
Mitä ohjaajan kannattaa huomioida tuntia suunnitellessa?

MATERIAALEJA 9
Ilmaisia materiaaleja ohjaajien ja seurojen käyttöön

SOVELTAVAN RYHMÄTOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN 10
Mitä seuran tulisi huomioida toimintaa käynnistäessä?

PARKOUR- JA SIRKUSKUVAKORTIT 11
Hanki SPY:n ja SNSL:n kuvakortteja opetuksen tueksi

LÄHTEET 12

Mitä soveltava liikunta on?

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan järjestettyä liikuntaa tai liikuntaa edistävää toimintaa henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai niiden sosiaalisiin tilanteisiin aiheuttaman vaikutuksen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista (Liikuntatieteellinen seura).

Soveltavan liikunnan käsite (adapted physical activity) korostaa oppilaiden yksilöllisten tarpeiden, kehitysvaiheiden, valmiuksien ja kiinnostuksen huomioimista. Soveltamisen tarvetta voivat luoda moninaiset eri syyt, kuten pitkäaikaissairaudet, vammaisuus, kehitystaso, fyysinen kunto, ikä ja neuropsykiatriset erityispiirteet (esim. autismikirjo ja ADHD). Soveltavassa liikuntatoiminnassa liikuntaharjoittelua siis sovelletaan vastaamaan ryhmän ja yksilön tarpeita joustavasti.

Käytännössä ohjaajat kohtaavat työssään moninaisia ihmisiä, joilla on moninaisia tarpeita. Tämän oppaan alkupäässä on ohjaajille suunnattua tietoa tyypillisten erityisen tuen tarpeiden kohtaamisesta. Oppaan lopussa on lisäksi järjestöille ja seuroille suunnattu osio, joka sisältää tietoa soveltavan harrastusoiminnan onnistuneesta järjestämisestä. Opas on tuotettu osana Läpimurtosäätiön rahoittamaa hanketta.

Viljam Mikkelsson

Kouluttaja & koulutussuunnittelija
Suomen Parkour ry - SPY
viljam.mikkelsson@parkour.fi

läpimurtosäätiö

OSA 1

Erilaiset tarpeet

Mitä erilaisia tuen tarpeita ohjaajat saattavat kohdata harrastustoiminnassa?

NEUROKIRJO

- Pitää sisällään yleisimmät neuropsykiatriset ja neurokognitiiviset kehitykselliset erityispiirteet sekä diagnoosit, kuten ADHD, autismikirjo, Touretten oireyhtymä ja erilaiset oppimisen tai hahmottamisen vaikeudet.
- ADHD ja autismi ovat kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä, jotka vaikuttavat siihen, miten ihminen havaitsee maailmaa, ajattelee ja toimii.
- Neurokirjon ihmiset voivat poiketa neurotyypillisestä enemmistöstä esimerkiksi tarkkaavaisuuden, vuorovaikutuksen, viestinnän ja toiminnan tavoissa.
- Neurokirjon ilmeneminen on yksilöllistä – jokaisen vahvuudet, haasteet ja tuen tarpeet ovat erilaisia.

Vinkkejä ohjaajalle

- **Rutiinit** ja selkeä rakenne helpottavat tunnin sujumista kaikille.
- Onko tehtävä selkeä? Selkeä tavoite voi tehdä harjoituksesta esimerkiksi autistiselle henkilölle turvallisemman tuntuisen, ja auttaa ADHD-lasta suuntaamaan huomiota harjoiteltavaan asiaan.
- Laatikaa selkeät yhteiset säännöt joista pidetään kiinni, mutta ole joustava. Esimerkiksi ohjeidenantotilanteessa täydellistä paikallaan oloa ei välttämättä ole perusteltua vaatia, vaan sitä että ohjeita seuratessa katsotaan ohjaajaa.
- Hyödynnä kuvia ja merkkejä kommunikaation tukena (katso oppaan loppu).
- Muista kehua, kannustaa ja saada oppilaita kiinni “hyväntekemisestä”!

OSA 1 ERILAISET TARPEET

KEHITYSVAMMAISUUS

- Tarkoittaa hermoston toimintakyvyn rajoittuneisuutta ja ilmenee käsitteellisten, sosiaalisten ja käytännöllisten taitojen rajoitteina
- Vaikeuttaa oppimista ja ymmärrystä uusia asioita kohtaan sekä sopeutumista ympäristöön ja uusiin tilanteisiin
- Eri asteiset kehitysvammat lievästä vaikeaan
- Syyt ovat monenlaisia, ja usein tuntemattomia: esim. geneettiset, syntymään ja synnytykseen tai sairauteen liittyviä

Vinkkejä ohjaajalle

- Kehitysvammaiset eivät ole yhtenäinen ryhmä, vaan tarpeet voivat vaihdella paljonkin. Pyri antamaan yksilölle sopivan haastavaa tekemistä!
- Anna ohjeet pienissä osissa, pidä säännöt yksinkertaisina ja käytä selkeää kieltä.
- Hyödynnä näyttöjä runsaasti harjoitusta esitellessä.
- Anna paljon kannustavaa palautetta ja jätä sopimaton käytös huomiotta, ellei se vaaranna harrastajaa tai muita.
- Anna aikaa runsaalle toistamiselle harjoittelussa ja huomioi, että taidon siirtäminen uuteen ympäristöön saattaa olla haastavaa.
- Ole tarkkana ja auta: harrastajan vaaran taju saattaa olla puutteellinen.

NÄKÖVAMMAT

- Näkövammaisella henkilöllä alentunut näkö haittaa huomattavasti päivittäisiä toimia ja vaihtelee lievästä heikkonäköisyydestä täydelliseen sokeuteen.
- Tietyt näkövammat saattavat rajoittaa liikunnan harrastamisen muotoja. Kommunikaatio harrastajan ja tarvittaessa vanhempien kanssa auttaa ymmärtämään harrastamisen rajoitteita.
- Motorisen kehityksen, tasapainon, kehonhahmotuksen ja kunnon kehittäminen on arvokasta, sillä näkövammaisten fyysinen aktiivisuus jää helposti liian vähäiseksi.

Vinkkejä ohjaajalle

- Pyydä lupaa tiedustella henkilön näkökyvyn rajoitteista: heikkonäköisen näkökyvyn rajoitteet ovat yksilöllisiä, eikä niitä kannata olettaa.
- Anna paljon aikaa tutustua ympäristöön ja välineisiin.
- Avusta manuaalisesti, mutta kysy, miten harrastaja toivoo häntä avustettavan.
- Käytä selkeää kieltä kuvaillessasi liikkeitä, kielikuva ei välttämättä toimi.
- Voimakkaat kontrastit voivat helpottaa heikkonäköistä harrastajaa.
- Varaa tekemiselle ja toistoille paljon aikaa.
- Älä aliarvioi harrastajaa! Näkövammaiset kykevät vaativiin liikuntasuorituksiin.

OSA 1 ERILAISET TARPEET

KUULOVAMMAT

- Kuulovammoja, eli kuulon poikkeamia on muutamia erilaisia.
- Huonokuuloisen henkilön kuulovamma on osittainen, ja kommunikaatio onnistuu esimerkiksi kuulokojeen avulla.
- Kuuro ihminen on menettänyt kuulonsa syntymässä tai varhaislapsuudessa, ei saa selvää puheesta kuulokojeen avulla ja kommunikoi pääasiassa viittomakielellä.
- Kuuroutunut henkilö on oppinut puhumaan ennen kuulonsa menettämistä ja kykenee kommunikoimaan puhumalla tukitoimien, kuten kirjoitustulkkauksen avulla.
- Kuulovamma voi vaikuttaa harrastajan tasapainotaitoon, jota on kuitenkin mahdollista kehittää.

Vinkkejä ohjaajalle

- Käy etenkin turvallisuusohjeet läpi visuaalisesti näyttäen.
- Sovi käsimerkeistä aloitukseen, pysähtymiseen ja vaaratilanteisiin.
- Trampoliinilla ja volttimontussa harjoitellessa kuulolaitteet kannattaa ottaa pois. Varmista, että harrastajalla on turvallinen säilytysrasia kuulokojeelle.
- Toista ohjeet kärsivällisesti, kunnes ne on ymmärretty.
- Anna ohjeet kasvot ryhmään päin siten, että suusi näkyy huulilta lukemista varten.
- Jos treeneissä on tulkki, puhu silti harrastajalle ja pidä taukoja säännöllisesti, jotta tulkkaukselle on aikaa.

LIIKUNTAVAMMAT

- Liikuntavammaisen henkilön liikkumista tai fyysistä toimintakykyä rajoittaa vamma joka voi johtua esimerkiksi:
  - Synnynnäisestä vammasta, kuten CP-vamma
  - Tapaturmasta, kuten selkäydinvammasta
  - Neurologisesta häiriöstä, kuten MS-tauti
  - Sairaudesta, kuten lihastaudeista
  - Tuki- ja liikuntaelimistön vaurioista, kuten amputaatioista.

Vinkkejä ohjaajalle

- Liikuntavammat vaikuttavat hyvin yksilöllisesti. Keskustele harrastajan tarpeista hänen itsensä, avustajan tai huoltajan kanssa.
- Käytä suunnittelussa aikaa liikkeiden eri variaatioiden ja skaalaamisen pohtimiseen, jotta sopivaa tekemistä löytyy.

OSA 1 ERILAISET TARPEET

SENIORILIIKKUJAT

- Ikääntyminen vaikuttaa ihmisiin yksilöllisesti, mutta yleisimpiä muutoksia ovat
  - Lihasmassan ja maksimivoiman väheneminen
  - Luuston haurastuminen, etenkin naisilla menopaussin jälkeen
  - Havaintomotoriikan hidastuminen ja koordinaation heikkeneminen
  - Kestävyyskunto heikentyy
  - Kognitiiviset toiminnot ja aistitoiminnot heikkenevät
  - Tuki- ja liikuntaelinsairaudet yleistyvät
- Edellä listatut asiat johtavat toimintakyvyn laskuun ja tapaturmariskin nousuun
- Kuitenkin fyysisiä ominaisuuksia ja taitoja voidaan yhä kehittää iästä riippumatta!

Vinkkejä ohjaajalle

- Anna ohjeita pieni määrä kerralla muistamisen helpottamiseksi.
- Suosi harjoitusmuotoja, joissa ympäristö pysyy muuttumattomana, eikä esim. törmäysvaaraa toisiin harrastajiin ole.
- Suunnittele skaalaus ja eriyttäminen huolellisesti, toimintakyky voi vaihdella paljon.
- Kehitä lihasvoimaa, tasapainoa ja jalkojen nopeaa voimantuottoa
- Pidä hyppyjen ja alastulojen määrä ainakin aluksi maltillisena, ylöspäin hypyistä on helpompi aloittaa, kuin eteenpäin hyppäämisestä
- Panosta yhteisöllisyyteen! Sosiaaliset suhteet parantavat elämänlaatua ja saavat jatkamaan harrastuksen parissa.

OSA 2

Tunnin suunnittelu

Mitä ohjaajan kannattaa huomioida tuntia suunnitellessa?

Tunnin huolellinen suunnittelu auttaa ohjaajaa ennakoimaan ja varautumaan haasteisiin jo ennen, kuin ne kohtaa opetuksen aikana. Kaikkeen ei kuitenkaan voi varautua ennalta ja suunnitelmaa kannattaakin olla valmis muokkaamaan lennosta.

Ennakoitavuus

Rutiinit

Selkeä aloitus- ja lopetuspaikka

Käytä kuvallisia ohjeita ja merkkejä

Hyödynnä tuttuja leikkejä ja harjoituksia uudestaan



Yksilöllisyys

Valmistele erilaisia variaatioita ja suorituspaikkoja

Yritä mahdollistaa jokaiselle onnistuminen

Tutustu oppilaisiin ja käytä yksilöllisiä motivoinnin keinoja, jotka liittyvät hänen kiinnostuksiinsa

Merkkaa rata tötsillä, mutta jätä tilaa omalle soveltamiselle

Tee kuuntelemisesta helppoa

Valitse kuuntelupaikka, jossa on vähän ärsykkeitä lähellä

Anna välineet ohjeiden jälkeen

Mieti ohjeet etukäteen

Anna ohjeet lyhyesti, kaikkea ei tarvitse sanoa kerralla

Ohjausparin kanssa

Suunnitelkaa roolit

Antakaa paljon positiivista palautetta

Sopikaa, miten toimitte erikoistilanteissa

Olkaa matalalla kynnyksellä yhteydessä vanhempiin ja kysykää neuvoa heidän lapsensa suhteen

OSA 3

Materiaaleja

Ilmaisia materiaaleja ohjaajien ja seurojen käyttöön.

Tietoa sosiaalisesta sirkuksesta - SNSL

SNSL:n verkkoaineistot, joista löydät myös sosiaalisen sirkuksen materiaaleja

Voimisteluliiton ja ADHD-liiton energiset liikkujat -videosarja

Papunet-kuvapankki ohjeiden annon tueksi

Voimisteluliiton materiaalipankki. Käytä hakusanaa “kortit”.

Voitas.fi -sivuston ilmaiset senioriliikunnan materiaalit

Soveltavan koululiikunnan ideapankki

Paralympiakomitean materiaalipankki

Voimisteluliiton ohjaajan muistilista

TATU ry:n opas erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten ohjaajille

TATU ry:n VAUHTI!-kuvakortit

SKUL:n Opas kuulovammaisen liikkujan kohtaamiseen

OSA 4

Soveltavan ryhmätoiminnan käynnistäminen

Mitä seuran tulisi huomioida toiminnan käynnistämisessä?

TALOUDELLINEN TUKI

- Moni kaupunki myöntää liikunta-avustuksia seuratoimijoille.
- Esimerkiksi Helsingin kaupunki antaa soveltavan liikuntatoiminnan järjestämiselle erityistä painoarvoa hakemuksessaan.
- Myös taide- ja kulttuuriapurahat ja avustukset voivat toimia väylänä soveltavan sirkustoiminnan käynnistämisessä.
- Tutustu oman kaupunkisi tarjoamiin liikunta- ja kulttuuriavustuksiin ja selvitä, voisiko avustus toimia tapana potkaista soveltava toiminta käyntiin.
- Taloudellinen tuki voi mahdollistaa pienemmän ryhmäkoon ja lisäohjaajien tai avustajien palkkaamisen.

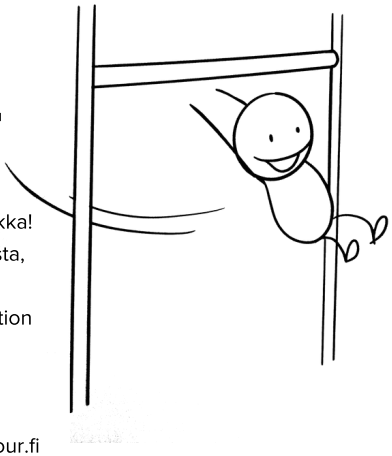
ESITIETOJEN HANKKIMINEN

- Ryhmäläisten tuen tarpeiden kartoittaminen auttaa ohjaajia suunnittelemaan ja toteuttamaan opetusta turvallisesti.
- Tarjoa ilmoittautumisessa mahdollisuus kirjoittaa tietoja harrastajan tuen tarpeesta ja/tai tarjoa mahdollisuus puhelulle ohjaajan kanssa.

ESTEETTÖMYYS

- Varmista, että nettisivuillanne kerrotaan tilojenne esteettömyydestä, kuten pysäköintipaikoista, portaista, hisseistä, luiskista ja ovien koosta.
- Lue esim. Invalidiliiton esteettömyyskriteerien tarkistuslista tilojen esteettömyystietoja kirjoittaessanne.
- Pyri järjestämään pienryhmätoiminta silloin, kun salissa on mahdollisimman vähän meteliä.
- Tutustu Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Autismi- ja Aspergerliiton aistiesteettömyyden tarkistuslistaan.

PARKOUR-KUVAKORTIT



Tilaa parkouropetuksen tueksi SPY:n kuvakorttipakka! Pakka sisältää kuvia yleisimmistä parkourtekniikoista, sekä tunnin muista osista, kuten kuuntelemisesta, peleistä ja alkupiiristä. Kuvat toimivat kommunikaation tukena ja havainnollistavat tunnin toimintoja.

Tilaa kortteja (10/15€ pakka + postitus) SPY:n toimistolta sähköpostitse: viljam.mikkelsson@parkour.fi

SIRKUS-KUVAKORTIT



Tilaa sirkusopetuksen tueksi SNSL:n kuvakorttipakka! Kuvakortit sisältävät sirkusaiheisia kuvia, joita voi hyödyntää sirkustunneilla ohjeiden havainnollistamiseen.

Tilaa kortit SNSL:n nettisivuilta

LÄHTEET

Kilpeläinen, V., Ojala, T. & Konttinen., O. (2026). Kuulovamma ja harrastus. Kuuloliiton etäkoulutus 31.1.2026.

Liikuntatieteellinen seura. Mitä on soveltava liikunta? https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta.html

Rinala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. (2012). Soveltava liikunta. Liikuntatieteellinen seura.