

**ymca**  
tampere

empowering **young people**

SOCIAL MUSIC SCOUT SPORT



# Muksukoris

## Pelikirja







## Tervetuloa meille!

Tervetuloa Ymca Tampereen lasten koristoimintaan mukaan!  
Toivottavasti tarjoamme teille mukavan harrastuksen.

### Käytännön asioita:

- Lasten ryhmiin tulee aina ilmoittautua ennen ensimmäistä kertaa
- Pyri tulemaan ajoissa harjoituksiin. Olette kuitenkin tervetulleita mukaan myös alkamisajan jälkeen
- Harjoituksissa tulee olla mukana liikunnalliset vaatteet, juomapullo ja iloinen ja reipas asenne
- Tule harjoituksiin vain terveenä
- Kunnioita edellisen ryhmän toimintaa ja odota oman ryhmän toiminnan alkua käytävässä tai pukuhuoneessa







## Ymca Tampere koripallon arvot

- **KOHTAAMINEN** – jokainen lapsi kohdataan yksilönä
- **YHDENVERTAISUUS** – meille jokainen on tärkeä
- **YHTEISÖLLISYYS** – ryhmässä on voimaa
- **OSALLISUUS** – jokaisella lapsella on oikeus vaikuttaa
- **KEHITTYMINEN** – onnistumisen takuu

## Ymca Tampere koripallon tavoitteet:

1. **Sosiaaliset taidot** – kaverit ja tiimityötaitoja tulevaisuuteen
2. **Taitavuus** – liikuntataidot, motorinen taitavuus , koripallon lajitaidot
3. **Sitoutuminen** – vastuun ja sitoutumisen opetteleminen
4. **Tunteet** – tunnetaidot ja onnistumisen/epäonnistumisen kohtaaminen
5. **Ominaisuudet** – liikunnallisuus, vireys, itsetunto







# Lasten koristoiminnan tavoitteet

- **LIIKE** - hyvin suunniteltu ja organisoitu toiminta tuottaa paljon liikettä jokaiselle
- **OPPIMINEN** - jokainen harjoitus, leikki ja peli on tavoitteellista toimintaa jonka tavoitteena on tuottaa oppimista
  - **ILO** - hauskan toiminnan tarkoitus on tuottaa iloa liikkujalle
  - **INNOSTUS** - tavoitteena houkuttaa ja kookuttaa lapsia liikkumiseen
  - **KISAILU** - turvallinen ja leikkimielinen kisailu motivoi liikkujaa
  - **ONNISTUMINEN** - joka kerta on onnistumisen takuu!







## Mikä on Muksukoris?

- Lapsen oma mahdollisesti ensimmäinen harrastus
- Pää tavoitteena on, että lapsi pääsee liikkumaan ja opettelemaan monipuolisia liikuntataitoja oman ikäisten kanssa samassa ryhmässä
- Muksukoriksen harjoitukset suunnitellaan joka kerta ja tavoitteena on harjoitella monipuolisesti liikunnan perustaitoja sekä tietysti tutustua koripallon kiehtovaan maailmaan
- Kaikki harjoitukset toteutetaan hauskojen harjoitteiden, pelien ja leikkien avulla, koska se on paras tapa saada lapsi innostumaan harjoittelusta







# Muksukoriksen laatutakuu

## **Onnistumisen takuu**

- Pyrimme huomioimaan jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet ja autamme lasta pääsemään seuraavalle tasolle niin motoristen taitojen kuin koripallon lajitaitojen kehittämisessä

## **Hauskuuden takuu**

- Toimintaa tehdään lapsille. Meillä hauskuus tarkoittaa tosissaan, mutta ei vakavissaan tekemistä. Meillä on kiusaaminen kiellettyä ja joka kerta harjoittelemmekin myös ryhmässä toimimisen perusteita, jotta kaikilla olisi turvallinen olo harjoituksissa

## **Liikkumisen takuu**

- Harjoitukset suunnitellaan ja toteutetaan niin, että turha jonottaminen ja paikallaan olo on poissa. Treenien jälkeen meillä on joukko hikisiä päitä ja punaisia poskia







# Muksukoriksessa harjoiteltavat taidot

## **Motoriset perustaidot**

- Kaiken perusta. Jotta pystymme pelaamaan korista, pitää osata mm. juosta, hypätä, heittää, ottaa kiinni ja pysähtyä

## **Liikkumisen taidot**

- Pienen tilan suunnanmuutokset, reagointi, nopeus, voima, liikkuvuus ja ennen kaikkea sykettä sydämiin

## **Koripallon lajitaidot**

- Mm. kuljettaminen, syöttäminen, kiinniottaminen, heittäminen

## **Luonteen vahvuudet**

- Sinnikkyys, itsesäätely, ystävällisyys ja yhteistyökyky ovat myös tärkeitä harjoittelun kohteita







# 1. Motoriset perustaidot

- Liikunnan perustaitoja harjoitellaan joka kerta paljon ja monipuolisesti
- Motoriset taidot luovat liikkumisen perustan ja ovat vahva perusta arjen taidoille
- Motoriset perustaidot ovat perusta sille, että voi oppia koripallotaitoja

Näitä harjoitellaan:

- **TASAPAINOTAIDOT**
  - Tasapainoilu, väistäminen, pysähtyminen, kääntyminen, pyöriminen
- **LIKKUMISEN TAIDOT**
  - Käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen
- **VÄLINEEN KÄSITTELYTAIDOT**
  - Vierittäminen, heittäminen, kiinniottaminen, kuljettaminen







## 2. Liikkumisen perusteet

- Liikkumisen perusteita harjoitellaan joka kerta
- Luovat perustan liikkua turvallisesti ja tehokkaasti
- Antavat mahdollisuuden liikkua sujuvasti erilaisissa ympäristöissä

### Näitä harjoitellaan:

- **HAVAIMOTORISET TAIDOT**
- Kehonosien tunnistaminen ja nimeäminen
- **silmä-käsi koordinaatio**
- **suunnan ja ajan hahmottaminen**
  
- **KOORDINAATIO JA KETTERYYS**
- **suunnanmuutokset, tasapainoilu, kehonhallinta, reaktionopeus**
  
- **VOIMA JA PERUSKUNTO**
- **Kaikki missä syke nousee ja joutuu käyttämään voimaa kuten hipat, nassikkapaini, isojen tavaroiden siivoaminen**







### 3. Koripallon lajitaidot

- Koripallon harjoittelua on kaikki harjoittelu mitä teemme
- Monipuolinen harjoittelu luo pohjaa koripallon lajitaitojen harjoittelulle
- Lajitaitoja muokataan ja sääntöjä helpotetaan, jotta lapset saavat onnistumisia
- Käytetään erilaisia välineitä ja huomioidaan jokaisen lapsen taitotaso

Näitä harjoitellaan:

- syöttämistä
- pallon kiinniottamista
- korin tekemistä
- Pelataan erilaisia pelejä yhdessä ja harjoitellaan sääntöjä







## 4. Luonteen vahvuudet

### NÄITÄ HARJOITELLAAN:

#### Itsesäätely

- Harjoitellaan odottamaan omaa vuoroa, pitämään kiinni säännöistä sekä opetellaan sietämään pettymyksiä

#### Sinnikkyys

- Harjoitellaan toistamaan muutama kerta samaa asiaa sekä keestetään se, että kaikkea ei heti osaa

#### Rohkeus

- Harjoitellaan kokeilemaan ja harjoittelemaan uusia asioita, joita ei vielä osaa

#### Ystävällisyys

- Otetaan huomioon kaverit, autetaan kaveria, ketään ei kiusata







## Lapsen liikuntataitojen kehittyminen

- Alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua kolme tuntia joka päivä ja tämä kertyy päivän aikana erilaisista liikkumisista
- Liikuntataitoja voi harjoitella kotipihassa leikkien ja pelaillen, metsäretkillä, lähipuistoissa sekä perheen yhteisten harrastusten parissa
- Ohjattu harrastustoiminta on yksi osa kokonaisuutta, joka tukee lapsen motorista kehittymistä
- Alle kouluikäisen lapsen tulisi harjoitella motorisia taitoja joka päivä ja lapsen tulisi saada ennen kouluikää kymmeniätuhansia toistoja
- Mitä paremmat liikunnalliset perustaidot lapsella on, sen helpompi lapsen on oppia urheilulajien lajitaitoja

