

Kouluyhteistyön ohjeistus

SLKL juniorijaosto



Toimittanut: Hellen Koskinen
2019

Suomen Liitokiekkoliitto ry
Valimotie 10
00380 Helsinki
info(at)liitokiekkoliitto.fi

Sisällysluettelo

1. Alkusanat	3
2. Ultimate lajina koululiikunnassa	4
3. Lajiesittely	6
3.1. Yhteydenotto	6
3.1.1. Esimerkkiviestit	7
3.2. Suunnittelu	9
3.2.1. Sisällön valitseminen	9
3.2.2. Aikataulutus	13
3.2.3. Varusteet	15
3.2.4. Opettajan mukaan ottaminen	15
3.2.5. Turvallisuus	16
3.3. Ohjeiden antaminen	19
3.3.1. Opetusjärjestelyt	19
3.3.2. Suulliset ohjeet	22
3.3.3. Havainnollistaminen	23
3.3.4. Aktiivinen palautteen anto ja kannustaminen	24
3.4. Toteutus	26
3.4.1. Valmistelu	26
3.4.2. Esittely	26
3.4.3. Energian purku	27
3.4.4. Heitot	27
3.4.5. Aktiviteetit	30
3.4.6. Peli	31
3.4.7. Lopetus	33
4. Muu yhteistoiminta	34
4.1. Kouluturnaus	34
4.1.1. Ulkopuolisen järjestämä turnaus	34
4.1.2. Seuran järjestämä turnaus	34
4.2. Kerhotoiminta	36
5. Mainostus	38
5.1. Demon jälkeinen mainostus	38
5.2. Levitettävä mainos	38
5.3. Muut tukitoimenpiteet	39
6. Lähteet	40

1. Alkusanat

Kouluyhteistyön ohjeistus on Suomen liitokiekkoliiton juniorihallituksen tekemä ja osa liitokiekkoliiton lajinedistämisstrategiaa. Sen avulla pyritään edistämään Suomen ultimateseurojen ja koulujen välistä yhteistyötä. Ohjeistus on suunnattu erityisesti seuransa juniorityöstä vastaaville seura-aktiiveille, mutta myös kaikille aiheesta kiinnostuneille. Ohjeistusta ja sen liitteitä voi halutessaan hyödyntää myös suoraan koululiikunnassa, mutta lukijan on hyvä muistaa että teksti on kirjoitettu tietty kohderyhmä mielessä, joka on tässä tapauksessa lajiyhteisö.

Kouluyhteistyö on tärkeä osa juniorityötä. Siihen lukeutuvat lajiesittelyt, kouluturnaukset sekä kerhotoiminta. Esittelyiden pitäminen liikuntatunneilla on niistä yleisin ja niistä on helppo lähteä liikkeelle, kun juniorityötä ollaan vasta aloittamassa. Kouluturnaukset ja kerhot ovat myös toimivia tapoja tehdä lajia ja omaa seuraa tunnetummaksi lasten ja nuorten keskuudessa, mutta niiden lisäksi tarvitaan järjestäytyntä seuratoimintaa.

Ensiedellytys kouluyhteistyölle on junioreille sopiva harjoitusvuoro tai seuran pyörittämä kerho, johon kiinnostuneet voidaan ohjata. Ennen lajiesittelyiden aloittamista on hyvä kartoittaa seuran junioritoiminnan tilanne. Liiton julkaisemasta seuratyön tarkistuslistasta ja OKM:n Tähtiseura -materiaaleista löytyy kohta kohdalta asiat, jotka tulee huomioida hyvässä seuratyössä. Moni kyseisistä asioista on perusedellytys kouluyhteistyön toimivuudelle.

Lajiesittelyn laadukkuus sekä hyvät välit koulujen liikunnanopettajiin ovat avainasemassa harrastajamäärän kasvattamisessa ja lajin tunnettuuden lisäämisessä. Usein ensimmäinen kerta, jolloin oppilas tai opiskelija kuulee ultimatesta, on koulun liikuntatunnilla. Se voi myös olla ainut kerta, kun hän pääsee kunnolla tutustumaan lajiin juniori-ikäisenä. On siis tärkeää, että seurast panostavat esittelyihin ja luovat niissä hyvän ilmapiirin, jotta lasten ja nuorten on mahdollisimman helppoa tutustua lajiin.

2. Ultimate lajina koululiikunnassa

Ultimate opettaa niin liikunnallisia taitoja, hyviä käytöstapoja kuin yhteistyötä sekä edistää tasa-arvoa. Spirit of the Game (SOTG) on peliin sisäänrakennettu käsite ja yksi lajin kantavista voimista. Spirit:in ansioista MM-tasollakaan ei tarvita tuomareita, vaan kentällä olevat pelaajat hoitavat pelin tuomaroinnin keskenään. Hyvä spirit on rehellisyyttä, itsehillintää, sääntötuntemusta ja yhteisöllisyyttä. Ultimateottelussa voidaan sanoa, että kentällä on yhtä monta tuomaria kuin pelaajaa. Pelissä ei myöskään ole vastustajia vaan ainoastaan kanssapelaajia. Joukkueen sisällä tarvitaan yhtäläillä yhteistyötä, sillä hyökkääminen sekä puolustaminen tapahtuvat yhdessä ja niihin tarvitaan jokaisen pelaajan panosta. Koska pelivälineen, eli kiekon, kanssa ei saa liikkua, on joukkueen välttämätöntä oppia tekemään yhteistyötä onnistuakseen.

Laji on valtaosalle vielä tuntematon, mutta soveltuu monelle kontaktimattomuutensa puolesta hyvin. Lajin säännöissä kielletään toiseen pelaajaan kontaktin ottaminen sekä kiekon ottaminen toisen kädestä. Tämän vuoksi ultimatea voidaankin pelata korkeimmallakin tasolla sekajoukkueilla, eli naiset ja miehet sekaisin. Suomessa juniorien SM-sarjaa, mikä ylittää aina alle 20 vuotiaiden -sarjaan, pelataan sekajoukkueilla. Joillakin seuroilla on myös käytössä niin sanottu "Lady pull" eli vähintään joka kolmannen aloitusheiton heittäjän on oltava nainen.

Suuremmalle osalle uutena lajina ultimate on hyvä koululiikuntaan, sillä kaikki aloittavat samalta viivalta ja pelaaminen onnistuu hyvin kontaktimattomuutensa vuoksi myös eritasoisten pelaajien kesken. Ultimate tuo vaihtelua perinteisempiin joukkuelajeihin monimuotoisuudellaan. Puheen lisäksi kentällä kommunikoidaan pelin aikana myös käsimerkeillä ja ne ovat käytössä aina harrastelijatasolta MM-kisoihin asti. Heittämään oppiminen ei vaadi kilpaurheilutaustaa ja onnistumisia voi kokea pelatessa ilman huippukuntoa.

Laji opettaa pelin lukemisen, yhteistyössä hyökkäämisen ja puolustamisen lisäksi täysin uuden välineen käsittelytaitoja eli kiekon heittämistä ja kiinniottoa. Välineenkäsittelytaidon lisäksi ultimate harjoittaa muitakin motorisia perustaitoja eli liikkumis- ja tasapainotaitoja. Pelissä ja eri aktiviteeteissa kävellään, juostaan, ponnistetaan ja hypätään. Samalla tulee harjoiteltua esim. pysähtymistä, kääntymistä, väistämistä ja laskeutumista. Ultimatea pelatessa myös havaintomotoriset taidot vahvistuvat.

Resurssien kannalta ultimate sopii kouluihin mainiosti. Virallinen 175 g painava ultimatekiekko ei ole kallis ja niitä voi myös ostaa Suomen Liitokiekkoliitolta vähän

käytettyinä. Monella seuralla on myös myynnissä omia kiekkoja. Kiekot eivät tarvitse suurta säilytystilaa ja ovat huoltovapaita. Ultimatea voidaan pelata monenlaisissa ympäristöissä, sisällä liikuntasalissa tai ulkona hiekalla, luonnon- tai tekonurmella. Pelivälineen edullisuuden ja monipuolisten pelialusta vaihtoehtojen lisäksi lajissa on hyötynsä myös tunnin suunnittelua ajatellen. Itse ultimatea ja sen viitepelejä pystyy toteuttamaan pienelläkin ryhmällä ja välineen käsittelyn harjoittelussa voidaan hyödyntää samoja lajinomaisia harjoitteita kuin muissa joukkuelajeissa. Tarvittaessa peliä voidaan myös soveltaa ja vaihtaa pelivälineeksi esim. pallo. Oppilaat/opiskelijat voivat laittaa pelin pystyyn itsenäisesti myös välitunnilla tai vapaa-ajalla.

Ultimate on ehdottomasti yksi tulevaisuuden kärkilajeista tasapuolisuutensa ja eettisyytensä puolesta.

3. Lajiesittely

Lajiesittelyitä voidaan pitää liikuntatuntien ja -päivien lisäksi myös pitkillä välitunneilla ja erillisinä lajikokeilupäivinä. Seuraavat ohjeet pätevät myös muihin ryhmiin, kuten esimerkiksi tyhy-ryhmät, toisen lajin joukkueet, rippikouluryhmät ja monilajiset liikuntakerhot/-leirit.

3.1. Yhteydenotto

Tehokkainta on ottaa yhteyttä suoraan koulun liikunnanopettajiin, sillä he tekevät päätökset liikuntatuntien sisällöstä. Yhteystiedot löytyvät koulujen nettisivuilta. Yhteystietoja voi tarvittaessa pyytää myös koulun kansliasta tai jättää kanslian kautta yhteydenottopyynnön/viestin.

Sähköpostin tai tekstiviestin laittaminen ovat helppoja tapoja ottaa yhteyttä. Opettajat lukevat molempia viikoittain ja pyrkivät vastaamaan niihin heti, kun ehtivät. Soittaminen ja koululla käynti ovat myös vaihtoehtoja, mutta opettajat ovat usein koulupäivän aikana kiireisiä, eivätkä välttämättä ehdi keskustella ja syventyä asiaan sen vaatimalla tasolla. Soittoaika tai tapaaminen kannattaakin sopia etukäteen, jotta molemmat osapuolet hyötyvät siitä. Ensimmäisen yhteydenoton jälkeen on hyvä antaa opettajalle vaihtoehtoja yhteydenotto tavan suhteen ja jättää oma numero sekä sähköposti, jos mahdollista. Mikäli vastausta ei kuulu, kannattaa laittaa vielä viesti perään, sillä alkuperäinen viesti/numero on saattanut hukkua tai vastaaminen/takaisin soittaminen unohtua. Vastaaminen saattaa kuitenkin kestää parista päivästä viikkoon, joten vastausta ei kannata olettaa saapuvaksi ensimmäisen kahden päivän aikana.

Yhteydenotossa on tärkeää huomioida oikean vastaanottajan ja sisällön lisäksi myös ajoitus. Ensimmäinen yhteydenotto kannattaa tehdä syksyn lajiesittelyjä varten huhtikuun paikkeilla ja kevättä varten taas marraskuussa. Tällä tavoin opettajat osaavat ottaa lajiesittelyn huomioon alkaessaan miettiä lukukauden alussa tarkemmin kurssien sisältöjä. Mikäli edellä mainittu ideaalinen aikaikkuna on jo mennyt, viesti kannattaa laittaa, mutta ottaa huomioon että joulun- sekä toukokuun ovat opettajille kiireisintä aikaa. Opettajat voivat halutessaan muuttaa tuntien sisältöjä tarpeen mukaan, joten viestin laittaminen ei ole koskaan turhaa.

Yhteydenoton sisältö on hyvä pitää suhteellisen lyhyenä ja ytimekkäänä. Ensimmäinen viesti koostuu lähinnä seuran ja idean esittelystä. Itse lajia ja sen sopivuutta koululiikuntaan on hyvä avata parilla sanalla ja kertoa kuinka lajiesittely

käytännössä toimii. Vasta seuraavassa viestissä siirrytään yksityiskohtiin, joten ensimmäistä viestiä kirjoittaessa ei tarvitse vielä olla tarkempaa suunnitelmaa. Oman ehdotuksen lajiesittelyn ajankohdaksi voi tuoda esille milloin tahansa, mutta kannattaa varautua siihen että opettajat voivat sanoa varmaksi vasta lukukauden alettua. Mikäli lajiesittely on seuran puolesta mahdollista järjestää vain yhden kuukauden aikana tai tiettyyn aikaan päivästä, kannattaa se mainita heti alkuun.

3.1.1. Esimerkkiviestit

Ensimmäinen viesti;

Hei,

Lähestyn teitä ultimateseura X:n puolesta. Toimimme alueella X ja olisimme kiinnostuneita pitämään lajiesittelyitä koulullanne. Seuramme on vuonna X perustettu ja... meillä on kaksi eri ikätason juniorijoukkuetta/ kahdet viikottaiset junioreille suunnatut treenit/ seuramme pyörittää X koulun yhteydessä kerhoa. Haluaisimme... monipuolistaa koulujen liikuntatuntien sisältöä, tutustuttaa oppilaat/opiskelijat lajimme pariin, lisätä seuramme tunnettavuutta.

Lajiesittely on rakenteeltaan pitkälti tavanomaisen liikuntatunnin mukainen. Alkuun harjoittelemmme heittämistä parin kanssa ja käymme läpi erilaisia heittotapoja. Sen jälkeen teemme lajinomaisia harjoituksia ja harjoittelemmme esim. liikkuvalla kohteella heittämistä. Lopuksi pelaamme, jonka aikana opettelemme ultimatesen perussääntöjä.

Ultimate on frisbeellä pelattava joukkuelaji, joka on rakenteeltaan verrattavissa joukkuelajeihin. Ultimatea voi pelata niin sisällä kuin ulkona ja se sopii erityisesti koulussa pelattavaksi, sillä lajissa fyysisen kontaktin ottaminen on kiellettyä. Lisää ultimatesta voitte lukea: <https://ultimate.fi/home/aloita-ultimate/>

Meidän olisi mahdollista tulla pitämään tuntia syys-lokakuussa, toivottavasti löydämme molemmille sopivan ajan.

Ollaan yhteydessä!

Yhteistyöterveisin,

Oma nimi

Oma seura

Yhteystiedot

Toinen viesti;

Myöntävän vastauksen saatuaan on hyvä ryhtyä toimiin ja selvittää pari perusasiaa valmiiksi;

1. Milloin; päivämäärä, alkamis- ja loppumisaika sekä mikä on ns. todellinen aika eli milloin ohjattavat ovat suurin piirtein valmiina aloittamaan ja pitääkö tunti päättää etuajassa.

2. Missä; ollaanko ulkona vai sisällä, käytettävän tilan ominaisuudet on eli pinta-ala ja alustan materiaali (nurmi, tekonurmi, hiekka, parketti, matto, jne).

3. Ryhmän rakenne; koko, ikäjakauma sekä onko kyseessä pakollinen vai valinnainen kurssi.

4. Mitä opettaja toivoo esittelyltä? Onko tarkoituksena pitää tekniikka vai pelailu painotteinen kerta? Millainen ryhmä on kyseessä ja mitä heidän kanssaan kannattaa tehdä.

5 Koulun suhteen; onko opettaja paikalla ja voiko hän toimia apuna, saadaanko heiltä kartiot ja liivit, milloin paikan päälle voi mennä ja kuka päästää sisään, jos alue on lukittu.

6. Mikä on varasuunnitelma; esim. voiko sateen sattuessa mennä sisätiloihin?

7. Onko jotain erityistä mitä pitää ottaa huomioon?

Toisessa viestissä kannattaa kysyä muut itseä askarruttavat tai epäselväksi jääneet asiat. Mikäli joku tärkeä kysymys unohtuu, voi siitä laittaa myöhemmin viestiä.

3.2. Suunnittelu

Lajiesittelyn suunnitteleminen on hyvä aloittaa opettajalta saatujen tietojen perusteella. Käytössä olevan tilan ominaisuudet ja ajan pituus määrittelevät sisältöä jonkin verran, mutta tärkeimpänä ovat ryhmän rakenne, opettajan esittämät toiveet ja demon tarkoitusperä. Ryhmän koko määrittelee sen, kuinka monta eri suorituspistettä ja paljonko ohjaajia tarvitaan. Ohjattavien taitotasosta ja motivaatiosta voi kysyä suoraan opettajalta - ne ja opettajan toiveet määrittelevät paljon sitä, mihin demossa pyritään. Tavoitteena voi olla esim. kiekoon tutustuminen, liikkuvalla pelaajalle heittämisen oppiminen, ultimaten perusideoiden (vapaaseen tilaan hakeminen, suunnan muuttaminen, pelin lukeminen) opettelu pelissä tai hauskanpito. Lajiesittelyn tarkoitusperä on hyvä tunnistaa ja pitää se mielessä suunnitelmia tehdessä.

Suunnitelma kannattaa alusta asti tehdä sellaiseksi, että sitä voi helposti muokata tai ainakin miettiä valmiiksi vaihtoehtoja aktiviteeteille. Vaikka alustavien tietojen pohjalta on hyvä lähteä suunnittelemaan lajiesittelyn rakennetta, ovat ne yleensä vain suuntaa antavia. Paikka voi muuttua ulkoa sisälle sateen takia tai aika voi lyhentyä 15 minuutilla ennalta arvaamattoman syyn takia. Myös ryhmän koko voi vaihtua nopeallakin aikataululla. Jo neljän ohjattavan poissaolo voi vaikuttaa, sillä se on yhden joukkueen verran pienpelissä. Kaksi liikuntaryhmää voivat myös yhtäkkiä yhdistyä, jolloin ryhmän koko kaksinkertaistuu. Kaikkeen ei kuitenkaan pysty valmistautumaan ennakkoon, mutta suunnitelman voi tehdä joustavaksi ja mukauttaa omaa toimintaansa tarpeen tullen parhaalla näkemällään tavalla.

Suunnitelmaa tehdessä voi käyttää avuksi tätä ohjeistusta ja sen liitteitä. Mikäli lajiesittelyyn on lähdössä mukaan useampi kuin yksi ohjaaja, kannattaa mahdollisuuksien mukaan suunnitella esittely yhdessä tai vähintäänkin tutustuttaa kaikki ohjaajat suunnitelmaan, tähän ohjeistukseen ja sopia yhteiset säännöt. Tällä tavoin kaikki tietävät miten toimitaan eri tilanteissa eikä tule turhia sekaannuksia.

3.2.1. Sisällön valitseminen

Energian purku

Alkuun niin sanotuksi energian puruksi on hyvä valita sellainen peli tai leikki, jossa kaikki pääsevät osallistumaan ja jossa tulee paljon liikettä. Sujuvuuden vuoksi kannattaa myös miettiä seuraavia asioita: leikki on tunnettu (useimmat osaavat jo sen), helposti selitettävä sekä nopea käynnistää ilman suurempia valmisteluja. Myös

se, että leikin voi helposti keskeyttää lennosta, on plussaa. Vaihtoehtoja ovat esim. erilaiset hipat, ultimate pallolla, polttopallo ja hännänryöstö. Hippoja on monia ja eri tarkoituksiperiin voi keksiä myös uusia. Omia tarpeitaan vastaavan alkulämmittelyn saa helposti vaihtamalla liikkumistapaa, keinoa pelastaa/pelastautua, tai pelivälinettä ja sen käyttötapaa. Sama pätee muihin leikkeihin.

Heitot

Läpikäytävien heittojen valitsemiseen ei kannata uhrata kauheasti aikaa. Heittelyosuus aloitetaan rystyheitosta, sillä se on helpoin. Tämän jälkeen voi opetella muita heittoja, tai vaihtoehtoisesti siirtyä suoraan aktiviteetteihin. Täytyy kuitenkin muistaa että vain opetettuja ja yhdessä harjoiteltuja heittotekniikoita voidaan hyödyntää myöhemmissä aktiviteeteissa ja pelissä. Vasta paikan päällä, ohjattavien heitellessä rystyheittoja pystyy tekemään päätöksen siitä, mitä muita heittoja ohjattavien kanssa kannattaa käydä läpi. Mikäli aikaa on vähän, kannattaa keskittyä toistojen määrään heittojen monipuolisuuden sijasta. Harva kuitenkaan jaksaa koululiikunnassa vain syötellä yli 10 min. putkeen, joten heittoihin voi ottaa pienen leikkimielisen haasteen. Esim. kuinka monta onnistunutta (= pari saa heiton kiinni ilman tiputtamista) syöttöä pari saa minuutissa, toimii hyvin kunhan välimatka on sopiva. Toisena vaihtoehtona on välimatkan lisääminen, niin että toinen tai molemmat parista saavat astua sovitun verran askeleita kauemmas, kun kiekko on käynyt molemmilla onnistuneesti. Kiekkoon voi alkuun tutustua myös heittelemällä itselleen. Se vahvistaa samalla kierteen ja oikean ranneliikkeen oppimista. Haastetta voi lisätä heittämällä kiekkoa korkeammalle ja tekemällä ennen kiinniottoa sovitun liikkeen esim. käsien yhteen taputuksen kaksi kertaa, pyörähtämällä itsensä ympäri tai koskettaa rinnalla maata/lattiaa.

Aktiviteetit

Aktiviteettien valintaan vaikuttaa demon tarkoituksiperän lisäksi ryhmän koko, ohjattavien ikä ja käytössä oleva tila. Kouludemoissa on perinteisesti heittojen jälkeen jonkinlainen lajille ominainen harjoite. Se ei kuitenkaan ole välttämättömyys vaan harjoitteen tilalla voi olla mikä tahansa muu aktiviteetti, jossa päästään kosketuksiin kiekon kanssa tai pelaamaan ultimaten tapaista viitepeliä esim. pallolla. Aktiviteetiksi sopii lajille ominaisten harjoitteiden lisäksi myös leikit, kisat ja erilaiset radat. Pelinomaisuuden ja kiekko kosketuksen lisäksi aktiviteetin on tärkeää olla sellainen, jossa ohjattavat pääsevät liikkumaan mahdollisimman paljon. Kauhean monimutkaista ei ole järkevää ottaa, mikäli ohjattavat käsittelevät kiekkoa ensimmäistä kertaa. Mitä yksinkertaisempi ensimmäinen harjoite on, sitä varmemmin ja nopeammin se saadaan toimimaan.

Kaikki harjoitteet voi periaatteessa tehdä kahdesta jonosta samanaikaisesti, niin että vuorotellen molemmista jonoista juostaan ja heitetään. Se on kuitenkin haastavaa ja saattaa aiheuttaa turhaan sekaannusta. On parempi tehdä harjoite vain toiselta puolelta hyvin kuin yrittää pakolla ehtiä molemmat puolet. Liian nopea eteneminen voi olla haitallista ohjattavien oppimisen sekä lajista innostumisen kannalta. Aloittelijoiden kanssa harjoitteet tehdään aina lähtökohtaisesti rystypuolelta.

Suunnitelmaa todennäköisesti joutuu muuttamaan lennosta joiltain osin ja ohjattavien kannalta on mukavampaa lisätä haastetta kuin vähentää sitä. Yksittäisen ohjattavan haastamisen lisäämisen lisäksi voi miettiä, pystyykö aktiiviteettia muokkaamaan ja lisäämään siten haastetta kaikille. Esimerkkinä markkerin roolin mukaan ottaminen johonkin harjoitteeseen. Silloin pitää kuitenkin muistaa mahdollistaa oppilaiden rystypuolelta heittäminen, joten esim. mysteerimieheen sitä ei kannata ottaa. Markkerina voi toimia ohjattavat itse, joku ohjaajista tai opettaja.

Pelivälineen avulla voi myös vaikuttaa vaikeustasoon. Kolmasluokkalaisille ja nuoremmille pienempi kiekko on helpompi käsitellä kokonsa ja painonsa puolesta ja sen kanssa on mielekkäämpää tehdä harjoitteita ja pelata. Pehmeämpi kiekko taas sopii niille, jotka pelkäävät palloja ja kiekkoja. Mikäli kiekonkäsitteily taidot eivät ole vielä kovin harjaantuneet, voidaan lähes kaikki aktiviteetit toteuttaa pallon kanssa. Tällöin ohjattavat pääsevät mahdollisesti paremmin tutuksi liikkuvalla syöttämiseen, paikan hakemiseen ja muihin ultimateen perusteisiin.

Harjoitteet

Boksiin- tai pitkä heitto, strike, L-haku, mysteerimies, vastaanhaku, 7-haku, ja givari ovat jo hyväksi todettuja lajinomaisia harjoitteita. Jokaisessa niissä on selkeä hakulinja ja paikka, johon heittää. Harjoitteissa ohjattava saa käsityksen siitä, minkälaista on heittää liikkuvalla kohteelle. Harjoitteita on erilaisia ja edellä mainitut harjoitteet ovat jaettu kolmeen ryhmään.

Ensimmäisinä niistä ovat yhden hakulinjan harjoitteet eli boksiin- tai pitkä heitto ja strike. Niitä on helppo hyödyntää pienten lasten kanssa ja ne soveltuvat hyvin ensimmäiseksi aktiviteetiksi kaikille ikäryhmille, kun tutustutaan kiekkoon. Yksinkertaisen juoksulinjan avulla ensimmäistä kertaa heittävän on helpompi hahmottaa heiton oikea ajoitus.

Toisena tulevat astetta haastavammat harjoitteet eli kahden hakulinjan harjoitteet. Niitä ovat esim. L-haku, mysteerimies, vastaanhaku ja 7-haku. Niissä tulee suunnanmuutos, joka luo juoksijan lisäksi myös heittäjälle hieman haastetta. Yhden sekä kahden haun harjoitteet ovat molemmat hyödyllisiä ja soveltuvat parhaiten yli 10 vuotiaille hyvin ohjattuina. Kaikki edellä mainitut ovat yhden siirron harjoitteita.

Niissä ei erityisemmin tarvitse miettiä vuoroaan odottavien paikkaa tai kierron järjestämistä ja ovat tällä tavoin helppoja toteuttaa.

Viimeisenä on give and go eli givari, joka on kahden siirron harjoite, mutta tarpeeksi yksinkertainen toteutettavaksi yläkoulu- ja lukioikäisille. Givarissa tulee esille pelin omainen joukkue toiminta ja se on astetta haastavampi. Tässä harjoitteessa ei myöskään tarvitse vielä miettiä kiertoa tai muita käytännön asioita sen kummemmin, sillä kiekon ensimmäinen siirto tapahtuu jo jonosta käsin.

Halutessaan voi miettiä onko harjoitteita mahdollista yhdistää toisiinsa ja kehittää tekemistä sen kautta. Striken voi kehittää 7- hauksi tai givariksi. Pitkän heitosta taas saa pienellä muutoksella vastaan haun ja L-hausta mysteerimiehen. Hyvänä esimerkkinä on lajiesittely, jossa aloitettiin strike- hausta ja kehitettiin siitä hetken päästä 7- haku. Sen jälkeen opetettiin givarista tuttu oman syötön perään hakeminen ja lopuksi pystyttiin tekemään givarin ja 7- haun yhdistelmää.

Viitepelit

Mikäli ensimmäiseksi aktiviteetiksi valitaan viitepeli, on hyvä muistaa, että se eroaa energianpurusta tarkoitukseltaan. Energianpurun on tarkoitus nimensä mukaisesti purkaa energiaa, kun taas aktiviteetin tarkoitus on jo jollain tasolla tutustuttaa ohjattavia ultimateen perusideoihin. Leikiksi käyvät esim. elävät maalit, hallussapito, hotbox, kiekkohippa, kiekkokaappari, kulmat maalina, käänteinen ultimate, seinäkiekko ja viisi koppia. Ultimatea ensimmäistä kertaa pelatessa haastavinta on usein paikan hakeminen, kiekon nopea siirtely ja heiton tähtääminen. Näitä asioita voi kehittää jo leikin aikana ja palata myöhemmin yhdessä muistelemaan, mitä aikaisemmin tehtiin ja pyrkiä siihen pelissä.

Muut

Viestin järjestäminen on varsinkin pienemmille kiva tapa tutustua kiekkoon. Kiekon kuljettaminen eri tavoilla yksin (rapukävelyllä, jalkojen välissä, pään päällä) tai yhdessä (selän välissä, molemmat yhtä sormeaa käyttäen) on helppo toteuttaa ja konsepti on tuttu lapsille. Yksi vaihtoehto on myös kulkea jonosta kiekkojen luokse tietyllä tavalla ja heittää tai viedä kiekko sovittuun maaliin, josta ne lopuksi lasketaan.

Kiekkoon tutustumisen voi toteuttaa joukkueena myös niin että sovitaan tietty matka esim. salin päästä päähän, joka yritetään päästä kulkemaan mahdollisimman nopeasti tai mahdollisimman vähillä heitto kerroilla. Jokainen joukkueesta heittää vuorollaan ja koko joukkue siirtyy yhdessä heittämänsä kiekon luo.

Tarkkuusrata on hauska, mutta työläämpi järjestää. Se vaatii välineitä maalitauluiksi ja niiden pystyssä pitämiseen. Välineiden korjaamisessa ja uudelleen järjestelemisessä myös menee hetki, mikäli niitä ei saa kiinnitettyä paikoilleen, joten kannattaa miettiä tarkkaan, mihin kohtaan lajiesittelyä tarkkuusrata kannattaa ottaa. Tarkkuutta voi kisata heittämällä jonkin läpi tai sisään (hulahula, koripallokori, ämpäri, laatikko, salibandy maali) sekä kaatamalla asioita heittämällä niitä (keilat, kartiot, sulkapallotuubit).

Ideoita aktiviteeteiksi voi myös löytää osoitteesta coca-cola.fi/MunLiike

3.2.2. Aikataulukutus

Aikataulua tehdessä täytyy muistaa että se on suuntaa antava ja lajiesittely menee omalla painollaan eteenpäin. Sitä ei kannata stressata, mutta on kuitenkin hyvä ottaa jo etukäteen huomioon seuraavat asiat;

- Aloituksessa usein joutuu odottamaan n. 5 min, että suurin osa pääsee paikalle. Joskus joutuu aloittamaan, vaikka viimeiset eivät olisi vielä ehtineet mukaan. On siis mentävä enemmistön mukaan, muuten toistojen määrä jää vähäiseksi ja muut osallistujat kärsivät.
- Jokaisen uuden asian aloittamisessa kestää hetki, kun käydään läpi mitä tehdään, asettaudutaan ja saadaan aktiviteetti pyörimään. Samalla tavalla jokaisen harjoitteen jälkeen kestää hetki saada ohjattavat kasaan.
- Yhteisille juomatauoille on hyvä jättää pieni vara. Ei siis kannata tehdä liian täyttä ohjelmarunkoa ja koittaa väkisin toteuttaa kaikkea. Mieluummin toteuttaa vähemmän harjoitteita, mutta laadukkaasti, niin että ohjattavat saavat niistä mahdollisimman paljon irti.
- Lajiesittely ohjataan usein tietyille liikuntakurssille, jolloin ohjattavat ovat jo aikaisemmilla tunneilla ryhmytyneet hieman. Kannattaa ottaa huomioon, mikäli kyseessä on esim. liikuntapäivä ja osallistujia on monesta eri ryhmästä/koulusta, eivätkä he tunne toisiaan kovin hyvin. Ryhmän hallinta voi tällöin vaatia enemmän kuin normaalisti ja ohjeisiin sekä tekemiseen voi mennä kauemmin.

Ennen aloittamista

Ennen demon alkamista kannattaa varata aikaa valmistautumisen lisäksi paikalle löytämiseen, mikäli kohde ei ole ennestään tuttu. Valmistautuminen tarkoittaa omaa vaatteiden vaihtoa, tavaroiden purkua ja mahdollisesti ensimmäisten harjoitteiden valmistelua. Kaikki, minkä haluat olevan valmiina ennen demon alkua, kannattaa tehdä ennen kuin ohjattavat saapuvat paikalle. Esittelyn ei kannata olla ajallisesti 2-3

min. pidempi. Siinä ajassa ehtii hyvin esitellä itsensä, avata hieman lajia ja tunnin kulkua.

Energian purku

Energian purulle ei tarvitse varata paljon aikaa, varsinkaan jos itse esittelyyn käytettävää aikaa on vähän. Vähän alle kymmenen minuuttia riittää todella hyvin. Lasten kanssa kyse ei vielä varsinaisesti ole lämmittelystä vaan lähinnä energian purkamisesta. Kun ohjattavat ovat saaneet päästää ylimääräisen energian ulos, on heidän helpompi kuunnella ohjeita ja keskittyä.

Heitot

Heittojen kunnollinen ohjeistus ja riittävä toistojen määrä kantaa hedelmää koko loppu lajiesittelyn sekä mahdollisissa samalle ryhmälle pidettävissä seuraavissa demoissa. Heittelyt voivat yhteensä kestää n. 10-15 min. Yhden heiton läpikäyminen kestää n. 2-3 min. ja heittely aika n. 4-6 min. riippuen montako eri heittotyyliä käydään läpi. Jos tarkoituksena on käydä 2-3 eri heittoa voi yhden heiton harjoittelu-aika olla lyhyempi kun taas pelkästään rystyä opetellessa voi hyvin käyttää enemmän aikaa.

Aktiviteetit

Yhden aktiviteetin selittämiseen uppoaa helposti 4-5 min., kun ohjattavat kysyvät tarkentavia kysymyksiä ja heidät saadaan ohjattua aloituspaikoille. Siinä kohtaa ei kannata kiirehtiä vaan on hyvä varmistaa että kaikki ovat ymmärtäneet edes suurinpiirtein sen, mitä ollaan tekemässä.

Peli

Peliä varten on hyvä varata runsaasti aikaa. Se on usein ohjattaville koko tunnin kohokohta ja siinä myös oppii huomaamattaan paljon uusia taitoja. Peliin sääntöjen läpikäymisessä ja joukkueiden jakamisessa menee n. 5-8 min. Jatkokysymyksiä usein tulee varsinkin pelin sääntöihin liittyen, mutta turhaan tarkkaan niitä ei kannata avata, jottei peliaikaa mene liikaa selittämiseen. Pelata ei kannata 30 min. pidempään sillä siihen kyllästyy helposti, jollei vastustajajoukkue tai joku muu elementti pelissä vaihdu.

Kokonaisuus

60 min.

1. Valmistelu väh. 10 min. (ennen tunnin alkua)
2. Aloitus max. 2 min.
3. Energianpurku 7 min.
4. Heittelyt 10 min.
5. Aktiviteetit 15 min.
6. Peli 20 min.
7. Loppupuheet max. 2 min.

90 min.

1. Valmistelu väh. 10 min (ennen tunnin alkua)
2. Aloitus max. 3 min.
3. Energianpurku 7 min.
4. Heittelyt 15 min.
5. Aktiviteetit 25 min.
6. Peli max. 30 min.
7. Loppupuheet max. 2 min.

3.2.3. Varusteet

Kiekot

Tarvittavat kiekot tulee olla itsellä mukana, sillä monellakaan koululla ei yleensä ole kunnollisia kiekkoja - ainakaan tarpeeksi montaa. Heittojen demonstraatioissa niitä tarvitaan kaikista eniten. Mieluusti yhtä paljon kuin osallistujia, jotta jokaisella olisi aloitustilanteessa oma kiekko kädessään. Isommissa ryhmissä (16 tai yli) kiekko joka toiselle on riittävä, jotta esittelyn jälkeen voi heitellä parin kanssa eikä tarvitse sen vuoksi jakautua kolmen ryhmiin. Alkutilanteessa kiekkoa voi vuorotella kaverin kanssa, jotta jokainen saa kokeilla paikallaan otteen ja käden liikkeen. Mikäli seura omistaa tai on mahdollista muualta lainata pienempiä/pehmeämpiä juniorikiekkoja (J-STAR tai J-STAR Soft), kannattaa ne ottaa mukaan.

Muut välineet

Demon harjoitteiden valinnan jälkeen on hyvä tehdä lista tarvittavista välineistä. Jos esimerkiksi miettii toteuttavan jonkun harjoitteen pallolla, kannattaa niitä varata varmuudelta yksi ylimääräinen, mikäli joutuu yllättäen jakamaan ohjattavat useampaan eri suorituspaikkaan tai yksi pallo hajoaa/häviää. Muita tarvittavia

välineitä kuten liivejä ja kartioita kannattaa varata myös hieman yli tarpeen. Välineiden lainaaminen koululta on useimmiten mahdollista. Koululta lainattaessa liivejä ja kartiota ei kannata ottaa ollenkaan muita seuran välineitä kuin kiekkoja mukaan, etteivät ne turhaan mene sekaisin koulun välineiden kanssa. Jos lajiesittely pidetään kauempana koulun välinen varastosta esim. nurmikentällä koulun alueen ulkopuolella, voi opettajalta kysyä onko välineitä mahdollista saada suoraan paikan päälle.

Oma varustus

Demojen vetäminen seuran tai maajoukkueen peliasu päällä antaa aina hyvän kuvan. Oman tyylin mukaan voi myös lisätä asusteet; lakki, käsineet, jne. Pitää muistaa pukeutua niin, että pystyy itse tarpeen vaatiessa osallistumaan. Kengät on siis tärkeää valita olosuhteiden mukaisiksi. Olosuhteet pitää ottaa huomioon myös siinä mielessä ettei ohjaajana ole koko aikaa liikkeessä, joten on hyvä pukeutua niin että pysyy lämpimänä. Vesipullo ja eväät ovat myös hyvä ottaa mukaan, jos on monta demoa peräkkäin.

3.2.4. Opettajan mukaan ottaminen

Kouludemoja vedettäessä ohjaaja on usein ryhmälle vieras. Se voi vaikuttaa positiivisesti sekä negatiivisesti ryhmän käyttäytymiseen ja siksi on hyvä olla yhteinen sävel tunnin opettajan kanssa. Lähempänä lajiesittelyn ajankohtaa kannattaa laittaa opettajalle vielä viestiä ja sopia kuinka seuraavat asiat hoidetaan. Tärkeimmät voi myös käydä läpi juuri ennen tunnin alkua kasvokkain muistin virkistämiseksi.

Tunnille osallistuvat ovat aina opettajan vastuulla ja kurinpito on lähtökohtaisesti opettajan tehtävä, mutta siitä on silti hyvä keskustella opettajan kanssa etukäteen. Jotkut opettajat toivovat ohjaajien ottavan langat käsiinsä ja ideaali tilanteessa se myös toimii, kun ryhmä on toimiva ja osaa kuunnella ohjeet rauhassa. On kuitenkin tilanteita kun joudutaan tekemään kurinpitotoimenpiteitä, jotka eivät enää kuulu vierailevan ohjaajan vastuulle. Mikäli jonkun käytös häiritsee muita kannattaa siitä sanoa opettajalle, joka hoitaa tilanteen parhaaksi näkemällään tavalla. Mikäli opettajan toimenpiteet eivät auta, voi itse pyytää ohjattavaa lopettamaan häiritsevän toiminnan. Ohjaajilla ja muilla tunnille osallistuvilla on oikeus työrauhaan.

Itse esittelyyn opettajan mukaan ottaminen kannattaa jos se vain on mahdollista. Tarvittaessa opettajaa voi pyytää auttaa liikkeiden demostroimisessa, asettamaan kartioita tai ohjaamaan aktiviteetteja mikäli ryhmä pitää jakaa useampaan pienempään ryhmään. Opettaja tuntee ryhmän paremmin ja on hyvä tekemään

joukkuejakoja ja auttamaan työrauhan ylläpidossa. Useimmilla liikunnanopettajilla on jonkinlainen käsitys ultimatesta, mutta tuntia on hyvä alustaa tutustuttamalla opettajan tunnin sisältöön ja ultimaten perus sääntöihin. Tällöin opettaja voi toimia myös pelinohjaajana tarvittaessa.

3.2.5. Turvallisuus

Turvallisuus on osa hyvin toteutettua lajiesittelyä, ei vaihtoehtoinen tai erillinen osio ja se tulee ottaa huomioon jo suunnitteluvaiheessa. Suunnittelemalla huolellisesti lajiesittelyn toteutuksen voidaan ennaltaehkäistä tapaturmia. Vieraileva ohjaaja ei ole päävastuussa ohjattavista vaan he ovat kyseisen tunnin opettajan vastuulla, suunnittelussa täytyy kuitenkin ottaa huomioon turvallisuus yleisellä tasolla. Kaikki asiat eivät ole ohjaajan päätösvallan alla, mutta kaikesta voi keskustella tunnin opettajan kanssa.

Ennen lajiesittelyä on hyvä tarkistaa että ensiapulaukku on tarvittaessa saatavilla ja kysyä mikä on sovittu kokoontumispaikka hätätilanteen sattuessa.

Ohjattavien varustus

Oikeanlainen varustus eli vesipullo, alustalle sopivat kengät ja säähän sopiva vaatetus on perusedellytys koulujen liikuntatunneilla. Se ei kuitenkaan tarkoita, että kaikilla olisi esim. oma vesipullo mukana ja tästä syystä on hyvä selvittää missä on lähin vesipiste ja ohjeistaa ohjattavia juomaan tarpeeksi. Ulkona käyvät jalkineiksi lenkkarit ja nappikset riippuen ollaanko luonnonnurmella, tekonurmella vai hiekalla. Sisällä sisäpelikengät, tossut tai sitten koulun käytännöistä riippuen sukilla tai paljain jaloin. Yleensä kehoitetaan olemaan paljain jaloin, sillä sukilla helposti liukastuu, mutta joissain kouluissa käytetään sukkia hygienian syistä. Tämä asia sovitaan opettajan kanssa. On hyvä ottaa etukäteen huomioon, että sisällä ollessa ohjaaja ei voi itse olla sukat jalassa, jos ohjattaville ei sallita sitä. Mikäli varustus on epäsopiva pitää suunnitelmia muuttaa sen verran että poistetaan vaaratekijät. Ulkona ollessa kylmällä säällä pitää lämmitellä hyvin alkuun ja varmistaa että kaikki pysyisivät liikkeessä suurimman osan ajasta senkin jälkeen. Erityisesti sormet menevät helposti kohmeeseen ja silloin on vaikeaa käsitellä kiekkoa. Vaihtoehtoja on vaihtaa väline palloksi, käyttää sormikkaita ja tasaisin väliajoin lämmitellä sormia ja tehostaa ääreisverenkiertoa. Kuumalla säällä on hyvä muistuttaa veden juomisesta ja päähineen käytöstä ja mahdollisuuksien mukaan hyödyntää varjoisia paikkoja.

Sääolosuhteet

Sääolosuhteet tulee huomioida tunnin pidossa muutenkin kuin vaatetuksen kannalta. Kun ohjattavat kootaan viivalle tai puolilympyrään tulee ottaa huomioon mistä päin paistaa aurinko/tuulee/sataa. Ohjattavien on vaikeampaa seurata mikäli heidän silmiinsä paistaa suoraan aurinko. Samat asiat pätevät heittojen opettelussa. Tuulisella säällä ohjattavat asetellaan tuuleen nähden sivusuunnassa niin että tuuli ei tuule kummankaan takaa, sama periaate auringon paistaessa. Harjoitteita tehdessä on tärkeintä ettei kiekko tule hakijaa kohti auringosta. Aurinko ei siis voi olla heittäjän takana.

Kiekot

Kiekkojen kappalemäärää laskiessa on hyvä samalla tarkistaa niiden reunat terävien kohtien varalta. Ennen kiekkojen jakamista on tärkeää sopia yhteiset säännöt niiden käytöstä. Kiekkoa ei saa heittää tarkoituksella liian kovaa kaveria päin eikä varsinkaan ilman katsekontaktia. Jos pari ei katso, niin täytyy odottaa että hän on tietoinen siitä että hänelle heitetään ja hän on valmis vastaanottamaan kiekon. Kiekkoa ei saa heittää tarkoituksella päin seiniä/pylväitä sillä ne voivat vääntyä tai mennä kokonaan rikki eikä myöskään hiekalle, jotta keikkojen reunat pysyisivät kunnossa. Kiekon palautus tapahtuu tuomalla kiekko sovittuun kohtaan eikä niitä saa heittää väkijoukkoon. Kiekot pysyvät kädessä tai maassa ohjeidenannon ajan.

Heittäminen

Moni heittää lajiesittelyssä ensimmäistä kertaa frisbeetä jolloin heiton tähtäys ei ole vielä hallussa. Turva-alueiden täytyy siis olla tarpeeksi isoja ja monen kiekon lentäessä samanaikaisesti täytyy heittosuuntien olla sovittu. Tämä vuoksi heitellessä asettaudutaan kahteen riviin ja heittosuunta sekä etäisyys pariin on kaikille sama. Mikäli harjoitellaan esim. upside-down-heittoa niin, että jokaisella on oma kiekko ja parin sijasta heitetäänkin tyhjään tilaan, kaikkien ovat samassa rivissä, pitää heittosuunta samana ja heitetyt kiekot saa hakea vasta kun jokainen on heittänyt.

Aktiviteetit

Give and go harjoitetta tehdessä ensimmäinen heitto tapahtuu jonosta jonoon, jolloin vastaanottavan jonon ensimmäisen täytyy olla vähän erillään muista. Tällöin kohteesta ohi mennyt kiekko ei osu muihin. Harjoitteet kannattaa tehdä kerrallaan vain yhdeltä puolelta vaikka joitain harjoitteita olisi mahdollista suorittaa molemmista jonoista samanaikaisesti niin että heitto lähtee vuorotellen rysty ja kämmen puolilta. Harjoitteen kulun hahmottaminen on usein aluksi vaikeaa ja helposti joku lähtee

juoksemaan väärään aikaan ja saa osuman kiekosta. Juoksijoiden yhteentörmäykset ovat myös mahdollisia, jos hakuja tehdään kahdesta eri jonosta.

Mikäli samanaikaisesti on käynnissä monta harjoitetta on niiden hyvä olla vierekkäin ja heittosuunnan samansuuntainen tai perätysten ja heittosuunta toisistaan poispäin. Ensimmäinen vaihtoehto sopii yleensä paremmin neliön muotoiseen tilaan ja on helpompi toteuttaa yhdellä ohjaajalla kun yhdestä paikasta näkee kaikki suorittajat. Toista vaihtoehtoa kannattaa harkita kun tila ei ole tarpeeksi leveä ja suoritus pisteitä tarvitaan useampia. Viitepeleissä ja pelissä ei ole tiettyä heitto-/juoksusuuntaa ja siksi turva alueet pelialueiden välillä ovat ehdoton edellytys.

Jokaista harjoitetta kohden on hyvä olla yksi ohjaaja tai opettaja valvomassa toimintaa. Tämä tulee ottaa huomioon siinä miten asettelee kaksi samanaikaista harjoitetta niin, että niitä voi valvoa mahdollisimman helposti.

3.3. Ohjeiden antaminen

Ultimate on monelle suhteellisen uusi laji. Jotkut ovat pelanneet ultimatea pallolla, heitelleet frisbeetä tai käyneet frisbeegolfaamassa, mutta eivät kaikki. Heille, joille frisbee on uusi tuttavuus, on tärkeää, että ohjeiden anto on selkeää.

3.3.1. Opetusjärjestelyt

Ohjeiden antamista varten on kätevintä koota ohjattavat puoliympyrään tai riviin viivalle. Tällöin kaikki näkevät ja kuulevat sekä järjestys pysyy kun on selvät ohjeet missä olla ohjeiden ajan. Näin kannattaa toimia kun aloittaa käymään uutta asiaa läpi. Pilliä voi käyttää apuna esim. ohjeiden kuuntelemisen, toiminnan lopettamisen tai paikalle kerääntymisen merkiksi. Sitä ei tarvitse käyttää mikäli ohjattavat kuuntelevat hyvin ja keskeyttävät tekemisen pyydettyä. Ohjattavia kannattaa pyytää pitämään kiekot kädessä tai laskemaan ne maahan ohjeiden annon ajaksi. Toinen vaihtoehto on kerätä välineet pois. Tällä tavoin ei pääse tulemaan kiusausta alkaa leikkimään välineillä, kun on tarkoitus kuunnella. Poikkeuksena ovat tilanteet joissa tekeminen on keskeytetty vain hetkeksi ja tarkoituksena on jatkaa samaa lisää ohjeistuksen jälkeen.

Ennen ohjeiden annon aloittamista pitää varmistaa että kaikki ovat paikalla ja kuuntelevat. Ei ole tehokasta selittää ensin osalle ryhmää ja hetken päästä kerrata samoja ohjeita lopuille. Ennemmin pitää 3-4min. kestävän yhteisen tauon ja jatkaa sen jälkeen tehokkaasti eteenpäin, jos ohjattavat tarvitsevat juoma- ja vessatauon. Sama pätee pienempiin ryhmiin jakautuessa. Varsinkin jos on ainut ohjaaja opettajan lisäksi, kannattaa ensin käydä ohjeet yhdessä läpi ja sitten vasta jakaa ryhmät niin ei tarvitse huutaa jotta kaikki kuulisivat. Poikkeuksena ovat tilanteet joissa ohjattavat ovat jo omissa ryhmissään suorittamassa ja uusi asia käydään jokaisen ryhmän kanssa erikseen. Ajallista porrastamista voidaan käyttää hyödyksi esim. silloin jos jollekin ryhmälle harjoite on suhteellisen helppo ja siihen kaivataan lisähaastetta, mutta muut ryhmät eivät vielä siitä hyötyisi. Erilliset ohjeistukset ovat vaihtoehto myös mikäli ryhmä on hidasta siirtymään ja samaan uutta aktiviteettiä käyntiin. Näin aikaa ei kulu turhaan uudelleen asettautumiseen. Mikäli mukana on monta ohjaaja jotka pystyvät antamaan ohjeet uuteen aktiviteettiin, voidaan uudet ohjeet kertoa samanaikaisesti, mutta aiemmin valmiiksi jaetuissa ryhmissä.

Nimien käyttö

Aloittaessa voidaan käydä nimikierros mikäli itse haluaa ja sille on aikaa, mutta se ei ole pakollinen, ellei opettaja ole sitä pyytänyt. Isommissa ryhmissä (12<) on vaikeaa oppia kaikkien nimiä kerralla, eikä siitä kannata ottaa stressiä. Jos nimien käytölle on erityinen tarve voi nimen kirjoittaa maalarinteipille ja laittaa sen ohjattavan rinnan kohdalle tai muuhun näkyvään paikkaan. Toisena vaihtoehtona on kysyä aina tarvittaessa ohjattavien nimiä. Ohjaajien nimet on hyvä olla esillä edellä mainittuun tapaan erityisesti lasten kanssa toimiessa.

Ryhmän jakaminen ja asettautuminen

Heitot

Aktiviteeteissa joissa tarvitaan pari, kuten syöttely, kannattaa pyytää ohjattavia ottamaan itselleen parin tai jakaa heidät pareiksi. Useimmiten parin valitseminen onnistuu hyvin ja ohjattaville on mielekkäämpää tehdä oman kaverin kanssa. Mikäli pari valinnoissa ilmenee ongelmia, voi pareja vaihtaa opettajan avustuksella. Kolmen ryhmiä kannattaa ottaa vain, kun jää yksi ylimääräinen. Kahdestaan heittelyssä tulee enemmän toistoja ja on myös selkeämpää aloittelijalle. Yksin ollessa ohjaajan ei kannata ottaa paria, jotta voi liikkua vapaasti ja auttaa muita, mutta jos ohjaajia on enemmän, voi silloin tarvittaessa olla jonkun parina. Syötellessä kovin moni ei vielä hallitse heittojaan ja sen takia on tärkeää että kaikki heitot tapahtuvat saman suuntaisesti. Kahdelle hyvällä etäisyydellä toisistaan olevalle viivalle ohjattavat on helpointa asettaa parin kanssa vastakkain. Jos viivoja ei ole käytössä, ne voi tehdä kartioista tai näyttää suuntaa antavat maamerkit minkä väliin asettua riviin. Ohjattaessa heittelemään pitää varmistaa, etteivät välimatkat ole omasta parista liian suuret, ettei tekniikka kärsii etäisyyden takia.

Aktiviteetit

Aktiviteetteja tehdessä usein jakaudutaan 2-5 ohjattavan ryhmiin. Ryhmien koot määräytyvät käytettävän tilan ja ohjaajien määrän lisäksi koko ryhmän ohjattavien lukumäärän ja aktiviteetin luonteen perusteella. Harjoitteessa on usein yksi heittäjä ja yksi hakija. Heitä ennen olivat edelliset suorittajat, jotka seuraavan suorituksen aikana siirtyvät jonoihin. Suorituksen jälkeinen siirtyminen jonoon kestää kuitenkin aina hetken joten jokaisessa jonossa on myös hyvä olla vähintään yksi valmiina odottamassa, jolloin tekeminen pysyy koko ajan yllä. Tällaisissa aktiviteeteissa 7:män ohjattavan ryhmän koko on minimi, jos mietitään ryhmän jakamista pienempiin. Liian iso ryhmä voi myös olla huono, silloin tulee helposti liian paljon paikallaan seisomista ja toistojen määrä vähenee. Koululiikunnassa pitää myös pyrkiä varmistamaan ettei kukaan joudu tekemään yksin niin että kaikki muut

katsovat. 6:ttä enempää ei kannata olla yhdessä jonossa. Samat periaatteet pätevät viesteissä ja radoissa.

Peli

Pelaamaan aloittaessa on hyödyllistä jakaa joukkueet niin, ettei jää yksittäisiä vaihtopelaajia vaan kaikki pääsevät kerralla kentällä. Ei haittaa, vaikka toisessa joukkueessa olisi yksi pelaaja enemmän kentällä. Pisteet voivat olla todella pitkiä ja tasaisten vaihtojen järjestäminen yksittäisille pelaajille on silloin hankalaa. Mahdollisimman tasaisen peliajan per pelaaja voi säätää joukkueiden ja pelikenttien määrien avulla. Mikäli ei ole tilaa kahdelle eri 5v5 tai isommalle pelille ja ohjattavia on liikaa kahteen kentälliseen, voi joko järjestää useamman pienpelin tai jakaa pelaajat kolmeen joukkueeseen, jolloin joukkueet vuorottelevat keskenään. Pelaajia ei kannata jakaa useampaan kuin kolmeen joukkueeseen, jos on tilaa vain yhdelle pelille kerrallaan, ettei odottelua tule liikaa. Silloinkin on hyvä vaihtaa joukkueita aina yhden pisteen jälkeen. Jos on enemmän kuin yksi peli käynnissä samanaikaisesti, voi pelata sovittuun piste-/peli-aikakattoon asti ja vasta sitten vaihtaa.

Tärkeintä joukkueiden jakoja tehdessä ajatella jakoja ohjattavien kannalta. Ohjaajan/opettajan vastuulla on tehdä jaot niin ettei ketään jätetä viimeiseksi tai yksin ja että jaot ovat mahdollisimman tasapainoiset kaikin puolin. "Kapteenien tekemä jako" eli kahden oppilaan/opiskelijan toimesta tehdyt joukkue jaot ei ole suositeltava tapa. Jos kentällä on liikaa pelaajia kerralla, ujommat jäävät helposti rohkeimpien pelaajien varjoon. Sen voi välttää jakamalla enemmän joukkueita/pelejä ja tällä tavoin aktivoida mahdollisimman monta pelaajaa mukaan. Mikäli ei ole tarpeeksi pelaajia useampaan peliin kerrallaan, on kolmen joukkueen jako suositeltava. Koko joukkueen vaihto on huomattavasti helpompi järjestää kuin yksittäisten pelaajien. Samat periaatteet pätevät sekä viitepeleissä että ultimatea pelatessa.

Kartioiden asettelu

Heti ohjeiden jälkeen kannattaa jakaa ohjattavat samalta seisomalta suorituspaikoille. Ensimmäistä aktiviteettia aloitettaessa helpottaa, kun voi heittelyistä siirtyä suoraan suorituspaikalle ilman ylimääräistä taukoa. Tällöin ei pääse tapahtumaan hajaannusta ja toiminta saadaan nopeammin aloitettua. Mikäli kartioita ei ole ehditty etukäteen asettaa, voi sen tehdä samalla kun kertoo, mitä ollaan tekemässä, jos ei tarvitse mennä liian kauas ohjattavista. Joillekin on helpompaa hahmottaa kun he näkevät samaan aikaan kyseisen kartion mihin hakujonon pitäisi tulla. Kartioita voi laittaa alueiden rajoiksi, jonojen merkeiksi ja korostamaan esim. haluttua kiinniottopaikkaa tai kääntymiskohtaa. Ohjattavien

helpompi keskittyä itse tekemiseen kun merkit ovat selvät ja ne toimivat samalla apuopettajina.

Mikäli tila on pieni, kannattaa asettaa vain parin ensimmäisen harjoitteen merkit paikalleen. Monet eri merkit lähekkäin voivat hämätä ohjattavia. Jos taas tilaa on enemmän ja on mahdollista laittaa harjoitteet vierekkäin, mutta tarpeeksi erilleen toisistaan, voi niin tehdä. Samojen merkkien käyttäminen eri aktiviteeteissa on mahdollista ja se tehostaa toimintaa. Neliön sisällä voi pelata erilaisia viitepelejä ja käyttää kartioita rajoina sekä maaleina kun taas harjoitteissa niitä voi hyödyntää jonojen paikkoina ja kanttaus eli suunnanmuutos tai kiinniotto kohtien merkkeinä. Samaa neliö asetelmaa voi käyttää givarissa, L- haussa, strike haussa sekä 7- haussa. Neliön sisälle voi myös juosta eri kulmista ja pyrkiä saamaan kiekon sen sisällä kiinni. Peliä aloittaessa neliöstä voi suurentamalla tehdä myös maali alueen.

3.3.2. Suulliset ohjeet

Suullisia ohjeita annettaessa on hyvä osata lukea ryhmää ja toimia sen mukaan. Jotkut ryhmät kaipaavat vahvempaa otetta ja ripeämpää etenemistä kun taas toiset tarvitsevat rauhallisen ja hitaammin etenevän ohjeistuksen. Joillakin ryhmillä on hyvä yhteishenki ja saavat tekemisen alkuun lyhyemmälläkin ohjeistuksella ja jotkut tarvitsevat hyvin perinpohjaiset ja tarkat ohjeet. Ryhmästä usein huomaa jo esittelyssä mihin suuntaan kannattaa edetä. Puhumaan aloittaessa voi pienten (alle 10v) kanssa laskeutua lapsen tasolle esim. kyykistymällä alas. Joskus puhumisen aloittaminen hieman hiljempaa kuin normaalisti vangitsee lasten huomion, jolloin he hiljenevät kuuntelemaan. Huutamista on sen sijaan vältettävä. Mikäli tulee tilanteita ettei normaalilla puheella saa ohjattavien huomiota kannattaa pysäyttää tilanne ja pyytää kaikkia kuuntelemaan.

Ohjeita kerrottaessa tulee edetä johdonmukaisesti. Kovin moni ei hyödy ohjeista, jos vaihtaa aiheesta toiseen nopealla tahdilla tai poikkeaa aiheesta turhan usein. Tämän takia on tärkeää miettiä aktiviteettien pääpointit etukäteen, jottei mikään oleellinen jää sanomatta tai selitys veny liian pitkäksi. Erityisesti lapsilla ja nuorilla kolmen lauseen nyrkkisääntö onkin hyvä. Kolmea lausetta pidemmät ohjeet menevät helposti ohi, vaikka he kuinka yrittävät keskittyä. Uutta asiaa läpi käydessä usein kuitenkin joutuu ohjeistamaan pidemmin kuin kolmella lauseella. Tilannetta voi helpottaa kertaamalla loppuun lyhyesti miten aloitetaan ja/tai kertoa ohjeita vähitellen uudelleen toiminnan edetessä.

Mitä nuoremmat ovat kyseessä, sitä konkreettisempaa ohjeistuksen pitää olla. Erityisesti lasten on helpompi käsittää asioita mielikuvien kautta. Lapselle ne voivat

olla leikkimielisempiä kun taas nuorelle käytännönläheisempiä. Esimerkiksi markkerina olemisen voi ohjeistaa lapselle seuraavasti: "Levitä kädet yhtä leveiksi kuin hämähäkin jalat" tai rystyheiton: "Pidä käsi suorana ja liu'uta eteenpäin kuin pyyhkisit pöytää.". Vanhemmille taas riittää kun heittää ohjeiden sekaan adjektiiveja, "Heittäessä ota napakampi ote kiekosta ja lisää polviin enemmän joustoa". On helpompi keskittyä, kun on jokin mielikuva, jota kohti pyrkiä - on kyse minkä ikäisestä tahansa.

Ohjeita annettaessa täytyy yrittää pitäytyä yleisessä sanastossa ja aina tarvittaessa avata lajille ominaisia sanoja/sanontoja. Kaikille ei vielä yläkoulussa ole selvää jos sanoo että pelissä puolustetaan pelaajavartiointilla. Termi pitää selittää kunnolla ja rauhassa auki niin että kaikki ymmärtävät. "Pelaajavartiointi tarkoittaa sitä että jokaisella on oma pari toisesta joukkueesta puolustaa. Kun hyökkäyssuunta kääntyy eli toinen joukkue saa kiekon haltuunsa, vaihtuu puolustajan rooli hyökkääjäksi ja toisin päin. Puolustajan tehtävä on estää omaa paria saamasta kiekko itselleen." Hyökkäyssuunnan kääntyminen, maaliin tai vapaan paikan haku, kiekon yläpuolelle tai tasalle tuleminen ovat vastaavanlaisia tapauksia.

Vaikka aktiviteetti olisi kuinka tuttu ja ohjeet olisivat selkeästi ja ymmärrettävästi kerrottu on silti hyvä olla aikaa kysymyksille. Eryityisesti pelaamaan aloitettaessa ja muutenkin aina uutta asiaa läpi käydessä, nousee ylös kysymyksiä, joihin tulee olla aikaa vastata. Mikäli kysymyksiä ei tule, kannattaa kysyä ymmärsivätkö kaikki ja onko kysymyksiä. Tällöin, joku joka ei muuten uskaltaisi varmistaa itselle vielä epäselvää asiaa saattaa rohkaistua.

3.3.3. Havainnollistaminen

Ohjeistuksessa on tärkeää puheen lisäksi näyttäminen. Moni ymmärtää uuden asian paremmin kun näkevät miten se tehdään, on se sitten paperille piirrettynä tai konkreettisesti havainnollistamalla. Suurimmalle osalle ultimatea pelaavista heitot tulevat selkärangasta ja sen takia on hyvä hieman miettiä etukäteen, mitkä ovat asentojen ja liikkeiden pääpointit ja miten ne aikoo näyttää. Ne ovat pieniä asioita, kuten miten asetut, jotta kaikki näkevät ja missä järjestyksessä asiat tapahtuvat. On hyvä muistaa demonstroida liikkeet eri kulmista ja varmistaa ettei kukaan jää vahingossa selän taakse.

Omalla osallistumisella voi näyttää mallia. Kannattaa varautua itse tarpeen mukaan osallistumaan, jotta tekeminen saadaan alkuun. Jos ohjattavat itse saavat harjoitteet hyvin toimimaan, ei siihen ole tarvetta. Mikäli on estynyt juoksemasta tai tekemästä muita vaadittuja asioita, se on asia erikseen. Koko ajan ei kannata olla mukana

tekemässä, vaan tilaisuuden tullen jättäytyä sivuun, jotta voi havainnoida ohjattavien tekemistä.

Demonstrointi toisen kanssa

Näytöt voi tehdä yksin, toisen ohjaajan, opettajan tai ohjattavan kanssa. Näyttöjen tekeminen kahdella henkilöllä eikä yksin on suositeltavaa, sillä se helpottaa usein ymmärtämistä ja sitä kautta toteuttamista. Tunnin sisältö on jo aikaisemmin käyty läpi muiden mahdollisten ohjaajien ja ehkä myös tunnin opettajan kanssa, mutta aina kun käytät näytöissä apuna toista ihmistä on siitä hyvä mainita kyseiselle henkilölle hieman etukäteen ja käydä tilanne lyhyesti vielä kerran läpi jos mahdollista. Mikäli apuna toimii toinen ultimatea harrastava, ei ohjeistuksen tarvitse olla erityisen tarkka kun taas opettajalle tai ohjattavalle on hyvä selittää selkeästi ja kohta kohdalta. Oppilaiden/opiskelijoiden kanssa kannattaa neuvoa heitä mitä haluat heidän tekevän sitä mukaan kun edetään, jottei heidän tarvitse turhaan stressata tilannetta. Esimerkiksi kun näytät käden heittoliikettä niin kerro etukäteen ettet ole vielä heittämässä, ettei pari jännitä jokaista käden heilautusta ja varoita etukäteen ennen kuin oikeasti heität. Näyttö parin valinnassa voi suoraan pyytää tiettyä ohjattavaa tai kysyä vapaaehtoisia. Ketään ei saa pakottaa.

Vasenkätiset

Ryhmissä on lähes aina vähintään yksi tai kaksi vasenkätistä, ja mikäli kyse on alakouluikäisistä, on hyvä valmistautua demonstroimaan heitot vasenkätiselle kahdenkeskisesti. Suurin osa vasenkätisistä varmasti ymmärtää, kun ohjeet selitetään oikeakätisille, mutta mukana voi olla myös joku, joka tarvitsee esimerkin, josta ottaa mallia. Tilanne voi olla myös se, että ohjaaja on itse vasenkätinen ja suurin osa ohjattavista oikeakätisiä. Jos mukaan ei ole lähdössä muita ohjaajia, on helpointa opetella demonstroimaan ainakin asento ja liikerata oikealla kädellä. Varsinkin pienempien kanssa tämä vähentää väärinymmärryksiä ja sitä kautta myös huomattavasti työmäärää heittelyn aikana. Yläkouluikäiset todennäköisesti saavat homman toimimaan, vaikka esimerkki olisikin eri puolen kädellä näytetty. Tukijalan käyttö kuitenkin usein aiheuttaa hahmottamisongelmia myös vanhemmilla, joten se kannattaa varautua näyttämään molemmiin puoliin.

3.3.4. Aktiivinen palautteen anto ja kannustaminen

Ohjattavien tehdessä harjoitteita on hyvä kierrellä ympäriinsä ja olla itse aktiivinen. Jotkut osaavat kysyä neuvoa huomattaessaan jokin menevän väärin tai pelkästä mielenkiinnosta, mutta eivät läheskään kaikki. Kaikille eivät myöskään kerrotut tai

näytetyt ohjeistukset auta yhtä paljon, vaan heitä pitäisi kirjaimellisesti ohjata kädestä pitäen. Jalan siirtämisessä oikeaan paikkaan, heiton ranne- tai kokonaisliikkeessä voi olla hyötyä kosketuksesta, mutta siihen pitää aina kysyä lupaa. Palaute kannattaa antaa heti suorituksen jälkeen noin 10 s sisällä. Ei kuitenkaan välittömästi eli ensimmäisten noin 5 s aikana, jotta ohjattava ehtii ensin itse havainnoida, mikä meni vikaan. Mikäli ohjattava tekee jonkun asian omalla tyyllillään, mutta tekniikka on oikein, ei sitä tarvitse ryhtyä korjaamaan.

Jos joku tärkeä asia on jäänyt sanomatta tai monella ilmenee sama ongelma, voi tekemisen keskeyttää ja korjata asian niin, että kaikki seuraavat omilta paikoiltaan. Kesken aktiviteetin tai pelin ei ole suositeltavaa alkaa huutamaan ohjeita samalla, kun ohjattavat tekevät, vaan aina pysäyttää tekeminen, jotta kaikki pystyvät seuraamaan ja sisäistämään ohjeet kunnolla. Ylimääräisiä pysäytyksiä ei kuitenkaan ole hyvä ottaa kahta enempää harjoitetta kohden, vaan mieluummin käydään korjattavat asiat yksitellen ohjattavien kanssa läpi, jos mahdollista. Tällöin saadaan enemmän toistoja, eikä kaikkien tarvitse lopettaa tekemistä.

Oikean tekniikan oppiminen on tärkeää ja niin myös sen korjaaminen tarvittaessa, mutta kannustamista ja kehuja ei saa unohtaa. Samalla kun neuvoo ja korjaa, on hyvä sanoa ääneen myös niitä asioita, joita ohjattava tekee oikein ja kehua tätä. Voi olla hyvä aloittaa ensin kehulla, jolloin itsetunto nousee ja sitten vasta neuvoa, jolloin ohjattava vielä muistaa ohjeet ja on motivoituneempi niitä toteuttamaan. Pitää pyrkiä kannustamaan ja luomaan kannustava ilmapiiri, vaikka kaikki ei heti onnistuisikaan. Aina välillä voi kehua koko porukkaa yhteisesti ja varsinkin harjoitteen jälkeen sekä lopuksi koko demon yhteenvedossa. Neuvoessa kannattaa pyrkiä ohjeistamaan positiivisen kautta ja keskittyä enemmän siihen, miten kannattaa tehdä sen sijaan, että kohdentaa huomion virheisiin ja siihen, kuinka ei saisi tehdä.

Motivoituneille ja taitaville voi antaa erikseen lisähaastetta ja neuvoa hieman tarkemmin esim. tekniikkaa. Apua tarvitsevien rimaa voi taas alentaa ja pyrkiä kannustamaan, ei kuitenkaan liikaa, jotta ei erottele heitä muista liian selvästi. Jos jollain kiinnostus on hukassa, voi koittaa keksiä, mikä hänen mielenkiintonsa herättäisi. Tähän ei kuitenkaan saa käyttää liikaa aikaa, eikä häiriökäyttäytymiselle saa antaa liikaa huomiota. Mikäli yksittäinen aktiviteetti ei selvästi onnistu suurimmalla osalla syystä tai toisesta, kannattaa sen tilalle vaihtaa toinen tai siirtyä seuraavaan.

3.4. Toteutus

3.4.1. Valmistelu

Mikäli ennen ohjattavien saapumista on aikaa, kannattaa kartioiden asettelua hieman ennakoida ja tehdä tarvittavia asetelmia valmiiksi. Siitä on hyötyä varsinkin, jos joutuu vetämään esittelyn yksin, eikä ole toista käsiparia käytössä. Tässä kohtaa on hyvä muistaa, ettei kannata levittäytyä kovin suurelle alueelle, jotta ryhmä pysyy hallinnassa. Kultainen keskilinja on yhden tai kahden harjoitteen etukäteen valmistelu. Kentän voi halutessaan tehdä jo ennen tunnin alkua tai vasta viimeisen aktiviteetin aikana, riippuen mikä sopii parhaiten itselle.

Omien valmistelujen lisäksi ohjattavien vastaanottaminen on tärkeää. Heidän valuessa paikalle kannattaa vaihtaa pari sanaa ja hieman tutustua etukäteen. Sen avulla heidän on mahdollisesti helpompi lähestyä ohjaajaa, kun tulee kysyttävää. Kiekot voi laittaa esille oman mielen mukaan, innokkaat ottavat ne usein heti kättelyssä kokeiluun. Jos tiedossa on kovin vauhdikas ryhmä, kannattaa jakaa kiekot vasta heittoja harjoitellessa. Tällöin on helpompi pitää ryhmä hallinnassa. Kiekot on hyvä laskea ennen niiden jakamista, jotta sama määrä kiekkoja on varmasti tallella, kun lopetatte. Varsinkin ulkona kiekot leviävät helposti ympäri kenttää ja hukkuvat.

3.4.2. Esittely

Esittelyssä on hyvä muistaa kertoa seuraavat asiat; kuka olet, miksi olet paikalla, mitä on ultimate ja lyhyt kertaus tunnin suunnitelmista. Itsestä voi oma nimen ja kotiseururan lisäksi mainita esim. maajoukkue kokemuksen, pelivuodet tai muun lisätiedon. Kysymykset ovat käytännöllisiä aloituksessa, ettei esittely mene pelkäksi luennoimiseksi. "Kuka tietää mitä on ultimate?" ja "Kuka on aikaisemmin heittänyt frisbeetä?" ovat hyviä jään rikkojia. Lajia on hyvä avata parilla sanalla; "Ulkona on 7 pelaajaa kentällä, hyökkäys etenee kiekkoa syöttemällä ja maalit ovat kentän pääty alueet.". Tunnin aiheita ei tarvitse käydä tarkkaan läpi, kunhan ohjattavat saavat jonkinlaisen kuvan siitä, mitä tuleman pitää. "Ensin lämmitellään, käydään heitot läpi, sitten tehdään parit harjoitukset ja loppuun pelataan." riittää hyvin. Tarkoitus ei ole ahtaa kaikkea tietoa näihin lauseisiin, vaan tunnin edetessä asioita käydään yhdessä ja erikseen tarkemmin läpi. Esittelyssä oma innostus saa ja on hyväkin näkyä. Tärkeintä on, että esittää asiat niin kuin on itselle luontevaa.

3.4.3. Energian purku

Esittelyn jälkeen voi jatkaa suoraan leikin ohjeistukseen. Leikin nimi ja lyhyesti tärkeimmät säännöt on riittävä. Liikaa aikaa ei kannata hippojen valintaa tai ryhmien jakamiseen uhrata. Leikkiä leikitään niin kauan kun tuntuu hyvältä ja niin että kaikki pääsevät mukaan. Kyllästymiseen eikä hengästymiseen asti kannata jatkaa, vaan lopettaa hyvässä välissä, jos toiminta ei enää rullaa. Leikistä on energian purun ja alkulämpän yhdistelmänä muutakin hyötyä: siinä näkee, ketkä ovat aktiivisesti mukana, sekä taitotason niin välineen käsittelyssä kuin oman kehon hallinnassa. Vaikkeivat nuo tiedot suunnitelmiin enää vaikuttaisikaan, voivat ne silti olla hyödyllisiä lajesittelyn edetessä.

3.4.4. Heitot

Kiekot on hyvä pitää lähettyvillä, ettei niitä tarvitse tässä kohtaa lähteä hakemaan toiselta puolelta kenttää. Heittojen ohjeistuksessa lähdetään perusasioista liikkeelle. Viisi tärkeintä ovat ote, käden liike, heittoasento, katse ja kiinniotto kahdella kädellä eli "pannarilla".

Ohjattavien heittäessä rystyä usein näkee, mitä heittoa kannattaa opetella seuraavaksi. Ryhmässä, jossa on vain pari taitavampaa ohjattavaa, ei kannata ottaa kaikille kämmentä, jos kokee, ettei se suurimmalta osalta onnistuisi. Sen sijaan kämmenheiton voi näyttää vain parille, jolta rysty jo luonnistuu. Kämmen on pitkälti tekniikkaa ja keskittymistä vaativa heitto ja vaikka itse haluaisi käydä yhdessä läpi molemmat heitot, siitä voi olla enemmän haittaa kuin hyötyä. Tämä riippuu paljon ryhmästä ja tilannetta pitää osata lukea. On tärkeää tarjota haasteita ohjattavien omaan taitotasoon nähden, jotta motivaatio pysyy.

Rystyheitto

Ote ja käsivarren liike

Rystyheitosta on paras lähteä liikkeelle, sillä se on heitoista helpoin. "Pitkät sormet koukkuun reunan alle ja peukalo karhenuksen päälle." Yksi vaihtoehto on neuvoo ottamaan kiekosta kiinni kuin auton ratista niin että kuvapuoli on itseä kohti ja peukalot karhealla reunuksella. Tämän jälkeen irrotetaan toinen käsi, niin että kiekko jää heittokäteen kiinni. Otetta ohjeistettaessa on hyvä ottaa huomioon myös etusormen variaatiot. Alakouluikäisille voi näyttää ainoastaan muiden sormien yhdessä pitämisen, ainakin alkuun. Yläkouluikäisille kannattaa antaa vaihtoehdon ja

mahdollisuuden itse päättää. Ohjattavien testatessa otetta voi heitä pyytää lyömään kiekkoa alaspäin. Tällöin näkee onko ote tarpeeksi pitävä ja ohjattava ymmärtää että kiekosta tulee pitää hyvin kiinni. Suurimmat haasteet ovat yleensä kiekon kulmassa, tähtäyksessä, voimankäytössä ja kierteen puuttumisessa. Niitä korjattaessa on hyvä käyttää mielikuvia avuksi. "Pöydän pyyhkiminen kiekolla" mielikuva auttaa ohjattavaa ymmärtämään kiekon samassa tasossa pitämisen koko käden liikkeen ajan, jotta se lentäisi suoraan. Moni tahtoo viedä kiekon yli korostetun taakse ja rykäisee sen valtavalla voimalla. Tällöin kiekko sinkoutuu hallitsemattomasti ja kovalla vauhdilla, sen voi välttää muistuttamalla alussa että heittäminen on taitolaji. Vanhemmille eli yläkouluikäisille voi lähtökohtaisesti painottaa ohjeistuksessa irrottamisen ajoitusta, loppuun saattamista sekä kulmaa.

Kokonaissuoritus

Kokonaissuoritusta opetettaessa käydään itse käden liikkeen lisäksi myös jalkojen asento ja kropan kierto. Suurin haaste on yleensä tukijalan pitäminen maassa ja siitä on tärkeää mainita heti alkuun, mutta siihen ei kannata kiinnittää liikaa huomiota. Asiasta voi mainita tarvittaessa uudelleen ja muistuttaa hyvän tasapainon helpottavan heittämistä. Askeleen pituuden vähentäminen, jouston lisääminen polviin ja kyljen kääntäminen usein auttavat. Ensimmäistä kertaa heittävä helposti seisoo varpaat heittosuuntaa kohti vaikka käsi menisikin toiselle puolelle kehoa ja jättää vartalon kierron kokonaan välistä. "Kylki kaveria kohti, heittokäden puoleinen jalka siirtyy, lopuksi käsi osoittaa paria." Liian yksityiskohtaista ohjeistusta ei pidä ottaa kovin nuorille, kun taas vanhemmille rystyheitto on usein helppo ja haastetta kaivataan. Heittämistä voi helpottaa aloittamalla heittelyn varpaat kohti kaveria ja heittää suoraan keskikropan edestä. Silloin heittoon ei saa paljon voimaa, mutta joutuu käyttämään enemmän rannetta kierteen saamiseksi. Kun tämän jo osaa, kannattaa vaihtaa kylki kaveria kohti. Tasoa voi vaikeuttaa sillä, kuinka sivulle tukiaskele halutaan vai onko hieman ristiin eteen jo tarpeeksi haastava. Jousto polvista ja heitto hieman alemmaa ovat vielä vähän ekstrapäälle.

Katseen ohjeistamista ei saa unohtaa varsinkaan pienillä. Kaikki eivät miellä kiekon heittämistä samalla tavalla kuin esim. pallon ja siksi saattavat heittää katsomatta paria ollenkaan. Se on helppo demonstroida asettautumalla ohjattavia vastapäätä kuin heittäisi heille, mutta kääntäen katseen pois. Ohjattavilta voi sitten kysyä olisiko heillä ollut turvallinen olo ottaa kiekko kiinni jos olisit heittänyt katsomatta heitä kohti. Sen jälkeen voi lyhyesti kertoa minkä takia katse on tärkeä syöttäessä toiselle. Heittoja läpi käydessä on hyvä muistuttaa muutenkin että heiton on hyvä olla helposti kiinniotettava. Ohjattavia usein motivoi kun aloittaessa kertoo että ultimatus tarkoittaa hyökkäyssuunnan kääntymistä. Se usein vähentää niin sanottuja "vähän sinne päin heittoja" tai kovia kiskaisuja. Kiekon tiputtamisesta ei kuitenkaan saa tehdä liian suurta asiaa ettei sen takia lannistuta turhaan.

Ajoitukset

Huomiota kannattaa kiinnittää myös ajoituksiin. Aloittelijat saattavat tajuamattaan astua sivulle ja heittää samaan aikaan tai jäävät heittoasentoon odottamaan kiekon palautumista. Näistä kannattaa yhteisesti näyttää esimerkki missä järjestyksessä asiat tapahtuvat. "Ensin otetaan heittoasento, sitten heitetään ja astutaan takaisin ottamaan kiekko vastaan." On tärkeää muistaa kuinka haastavaa tasapainoilu oikeasti on ja ettei kaikilla ole samoja fyysisiä valmiuksia. Jalat peräkkäin tai pelkästään sivuttain kaveria kohti seisominen sekä samaan aikaan heittäminen voivat olla jollekin motorisesti todella haastavia toteuttaa.

Kiinniotto

Joillakin on pelko palloa kohtaan ja sama pätee usein kiekkoihin. Heitä helpottaa, kun näyttää turvallisen ja helpon tavan ottaa kiekko kiinni - se todennäköisesti myös kannustaa heitä yrittämään enemmän. Tätä varten pitää aina muistaa kertoa ensimmäisen heiton yhteydessä, kuinka kiekko otetaan kahdella kädellä kiinni. Opettaessa sitä pienemmille voi käyttää hyödyksi "hain suu" mielikuvaa, kun kädet asetetaan päällekkäin pienellä etäisyydellä toisistaan valmiina vastaanottamaan kiekkoa. Todella pieniä kuten esikouluikäisiä on helpointa ohjeistaa laittamaan kädet valmiiksi asentoon ennen, kuin kaveri heittää. Muutoin lapset laittavat silmät kiinni yrittävät ottaa kiekon syliin. Kahdella kädellä kiinniottamisen voi myös nimetä "pannariksi". Kiinniotto kannattaa ohjeistaa samassa rystyheiton kanssa niin, että kaikki vielä kuuntelevat. Jos se kuitenkin unohtuu, voi heittelyn keskeyttää ja näyttää sen erikseen.

Kämmentheitto

Ote ja käsivarren liike

Kämmentheitto heitettäessä peukalo on kiekon päällä, etu- ja keskisormi reunan alla ja nimetön ja pikkurilli suorana toisella puolella tukemassa otetta. Etu- ja keskisormen asentoja on kaksi, pupunkorvat ja pistooli. Ensimmäisessä variaatiossa sormet ovat toisistaan erillään niin että keskisormi on keskemällä kiekkoa kun taas seuraavassa se on kiinni etusormessa. Heittäessä keskisormi linkoaa kiekon aj saa kierteen aikaiseksi, joten on tärkeää painottaa sen paikkaa aivan kiekon reunassa kiinni. Yläkouluikäinenkään ei välttämättä huomaa, jos sormi ei ole reunassa kiinni ja se on iso kompastuskivi heiton onnistumisen kannalta. Etusormen paikan valinta, joko keskemällä kiekkoa tai keskisormessa kiinni on samantyyppinen tapaus kuin rystyheitossa, eikä siihen kannata käyttää kauheasti aikaa. Kämmentä opettaessa on hyvä muistaa mainita, että heitto lähtee toiselta puolelta kehoa kuin rysty, mutta

tapahtuu samalla kädellä. Hyvä muistisääntö heittoihin on: rystyheitto lähtee rystyset edellä ja kämmenheitto kämmen edellä.

Kokonaissuoritus

On tärkeää muistaa mainita, että kämmenheitossa rintamasuunta ja jalkaterät ovat suoraan kohti heitto kaveria, toisin kuin rystyheitossa. Loppuun tulee kyynärvarren kierto, mutta sitä on selvyuden vuoksi helpompi nimittää ranneliikkeeksi, eri suuntaan ja kiertoliike on tärkeämmässä asemassa. Jotkut eivät käytä ranneliikettä ollenkaan tai yrittävät heittää pelkällä ranneliikkeellä tai voimalla. Tällöin kannattaa muistuttaa, että heitto muodostuu käsivarren ja ranteen liikkeistä, jotka yhdessä saavat kiekon lentämään. Moni pitää ranteen kovin jäykkänä ja huomaamattaan kiekon kulma nousee ylöspäin. Kämmen on kuitenkin helpompi heittää reuna sivusuunnassa hieman alaspäin, jolloin ranne saa olla rennompia. Jalan siirtyminen käden mukana saattaa olla jollain vielä muistissa, mutta todennäköisesti ei. Jalan siirtyminen pitääkin varmuuden vuoksi kerrata yhteisesti aina, kun harjoitellaan uusi heitto. "Heittokäden puoleinen jalka siirtyy heittokäden mukana ja toinen jalka pysyy aina maassa." Kämmen heittoa opetellessa tukiaskeleen ei tarvitse olla kovinkaan pitkä, mutta painopisteen siirtäminen kyseiselle jalalle voi auttaa heittoliikkeessä.

Muut heitot

Mikäli kämmenheitto ei tunnu hyvältä vaihtoehdolta, voi sen tilalle valita vaihtoehtoisesti upside-down-heiton eli upsin. Se on aloittelijalle nopeampi oppia sekä hyödyllisempi pelin kannalta. Pään yläpuolelta lähtevä heitto on liikeradaltaan hieman samantyylinen kuin heittäisi pesäpalloa korkeana. Rintamasuunta on eteenpäin ja ote on sama kuin kämmenheitossa, mutta tukiaskel otetaan taaksepäin ja kiekko kallistuu hieman toiselle puolelle kehoa oikea puoli alaspäin. Heiton saa tähdätä ylöspäin ja oikealla kädellä heittäessä vähän heittäjästä katsottuna vasemmalta ohi parista, jotta kiekko kaartaisi suoraan parille. Käsi jää heiton jälkeen osoittamaan vasemmalle yläviistoon. Toisella kerralla samalle ryhmälle esittelyä pidettäessä kämmen kannattaa jo kokeilla. Upsia voi parin kanssa syöttelyn lisäksi harjoitella heittämällä sitä tyhjästä tilaan. Tällöin ohjattava saa heiton ideasta kiinni ja sen jälkeen voi halutessaan siirtää heittämään sitä parille. Upsi on vaihtoehtona, kun tarvitaan monipuolisuutta heitto vaihtoehtoihin ja kämmen on taitotason takia liian haastava. Yläkoululaisten ja vanhempien kanssa voi lähtökohtaisesti kokeilla kämmenheittoa.

Ryhmälle, jolla kämmenheitot onnistuvat, voi ottaa myös killerin. Se on tekniikaltaan samantyylinen kuin upsi. Heittokäsi sekä kiekko kallistuvat pois päin kehosta, eikä kiekko suoranaisesti sijoitu pään päälle vaan ainoastaan sen tasolle tai yläpuolelle.

Tukiaskel tulee kämmenheiton tavoin hieman sivulle ja painopiste siirtyy tukiaskeleen puolelle. Heiton jälkeen käsi jää osoittamaan oikealle yläviistoon.

Tarkemmat ohjeet heittotekniikoihin löytyy ultimaten [opettajan oppaasta](#).

3.4.5. Aktiviteetit

Aktiviteettien suhteen pätee samat säännöt kuin heittoihin, ensin asetellaan ohjattavat haluttuun asetelmaan, jonka jälkeen aletaan tekemään toistoja ja ohjaajat kiertävät neuvomassa. Aktiviteetit kannattaa ensin selittää kokonaisuudessaan, sen jälkeen aloittaa toiminta ja vähitellen kerrata aikaisempia ohjeita toiminnan edetessä. Ohjeisiin tulee sisällyttää myös se mitä kuuluu tehdä esim. oman heitto vuoron jälkeen. Kun ohjattavat tietävät suurinpiirtein miten aktiviteetti toimii kokonaisuudessaan voi ohjaaja keskittyä paremmin olennaiseen.

Parin kanssa heitellessä keskitytään lähinnä heittoliikkeen puhtauteen ja heiton tarkkuuteen. Liikkuvalla kohteelle heittäessä helppokin heitto on suhteellisen vaikea uudelle heittäjälle ja se on tärkeää käydä yhdessä läpi. Monelle heittäjälle tulee kiire kun hakija lähtee juoksemaan ja heittää sen takia kiekon hätiköiden. Harjoitteissa tulee painottaa sitä että vaikka hakija juokseekin kovaa, on kiekko tätä nopeampi eikä ole mikään kiire heittää. Tämä tarkoittaa sitä että hakijan täytyy lähteä juoksemaan ennen heittoa. Tärkeää on koittaa heittää kiekko hieman hakijan eteen eikä kohti, sillä muuten hakija juoksee kiekosta ohi. Heiton korkeus on sama kuin paikallaan heittäessä. "Kun heität liikkuvalla kohteelle pyri ajattelemaan niin että tähtäät tiettyyn kohtaan/tilaan, niin kuin seisovalle heittäessä, mutta ajoitatkin heiton juoksijan nopeuteen. Tällöin ei tarvitse miettiä kahta asiaa samaan aikaan, vaan tiedät jo mihin tähtäät."

Kiinniottamisessa tulee ottaa huomioon se että hakijan pitää lukea kiekkoa. Se mihin kiekon reuna on kallistunut usein kertoo mihin suuntaa kiekko on laskeutumassa, mutta lyhyellä matkalla matalaa heittoa heitettäessä se ei paljon auta. Hakijan omalla liikkumisella sen sijaan voidaan paikata tilannetta jonkin verran. Moni hakija lähtee ensimmäisillä kerroilla hölkäten ja koventaa vauhtia vasta kun kiekko on jo tippumaisillaan. "Kiekko on hakijaa nopeampi ja siksi on hakua tehdessä tärkeää ensin kiihdyttää ja vasta sitten hiljentää vauhtia voidakseen sijoittua oikein kiekkoon nähden."

3.4.6. Peli

Lajiesittely kannattaa lopettaa pelaamiseen. Ohjattavat usein odottavat sitä eniten, jolloin se toimii loppuhuipennuksena demolle ja kaikki jaksavat keskittyä paremmin loppua kohden. Ennen pelin aloitusta käydään säännöt ja peli- sekä maalialue läpi. Mikäli pelialueen sivurajoja ei ole erikseen merkitty, pitää mainita että ne ovat samassa kohdassa kuin maalin sivurajat. Helpointa voi olla esittää asia niin että maalit ovat pelialueen päädyt ja saman levyisiä. Joukkueiden kanssa voi suorittaa arvonnin ja sen jälkeen ohjeistaa kuinka asettaudutaan maalien etu viivoille, miten aloitusheitto tapahtuu sekä miten aletaan pelaamaan. Aloitusheitto kannattaa käydä säännöistä viimeisenä, jolloin se jää paremmin muistiin.

Kaikille otettavat säännöt;

- Aloitusheitto
- Kiekon kanssa ei saa liikkua
- Kiekkoa ei saa ottaa toisen kädestä
- Kontaktia muihin pelaajiin ei saa ottaa
- Pelin kääntyminen/kiekon menetys ja pelin jatkaminen
- Maalinteko

Pelin aikana vähintään yhden ohjaajan on toimittava pelinohjaajana. Mikäli ohjaajia riittää jokaiselle joukkueelle oma, voivat he puhua viivalla ja kerrata siellä sääntöjä sekä ohjeistaa pelin aikana laidan tuntumasta tai kentältä. Vaihtoehtoisesti he voivat osallistua peliin ja ohjata sieltä käsin. Sääntöjä on hyvä ottaa lisää pelin edetessä ja hyödyntää tilanteet, joissa tapahtuu selvä esimerkki säännöstä. Pelinohjaajana voi ottaa käsimerkit mukaan esim. maalin tapahtuessa ja kiekon lentäessä ulos tai kiinnioton tapahtuessa kentän ulkopuolella. Erityisesti maalin näyttäminen käsimerkein toimii hyvin ja ohjattavatkin oppivat tulkitsemaan ja käyttämään sitä.

Pelin voi keskeyttää myös siinä tapauksessa jos peli ei ole sujuvaa ja puuttua siihen vaikuttaviin asioihin. Ohjattavia kannattaa mahdollisuuksien mukaan kannustaa hyödyntämään ylä heittoa pelissä. Pelissä saattaa tulla läheltä piti tilanteita kun koitetaan heittää ihmisjoukon läpi tai matalaa heittoa ylöspäin, jolloin se kaartaa takaisin. Pisteiden aikana hyökkäyssuunta saattaa kääntyä monta kertaa ja silloin hyvä muistuttaa että tunnilla vielä opetellaan, eikä tarvitse heti osata. Viimeistään kiistatilanteissa ja tärkeimpiä sääntöjä rikottaessa pelinohjaajan on puututtava pelin kulkuun. Mikäli tarkoitus on vaihdella vastakkain pelaavia joukkueita, voi pelin keskeyttää tarvittaessa kesken pisteen, jotta muut pelaajat/joukkueet eivät joutuisi odottamaan turhan kauan.

Pelin aikana hiottavia taitoja ovat esim. vapaan paikan hakeminen, yläheittojen hyödyntäminen, pelaaja puolustus ja markkerointi. Liikkeelle on hyvä lähteä hyökkäämisen vahvistamisesta. Vapaan paikan hakemisessa kannattaa ohjeistaa ohjattavia liikkumaan mahdollisimman paljon ja pyrkimään sellaiseen paikkaan, missä ei ole puolustajia. Tilanteessa, jossa kaikki ympäröivät heittäjän niin, ettei tämä voi heittää matalaa heittoa, kannattaa pysäyttää peli ja kertoa kuinka esim. upsia voisi tässä tilanteessa hyödyntää. Yläheitto vaihtoehdon mukaan ottaminen peliin usein avaa uusia mahdollisuuksia ja jopa alakoululaiset oppivat useimmiten hyödyntämään sitä.

Ohjattavia kannattaa kannustaa heti alusta alkaen ottamaan oma puolustettava. Jotkut tietävät oman harrastus taustan kautta kuinka pelaajavartiointi toimii, mutta suurin osa välttämättä ei. Tämän säännön voi käydä läpi pysäyttämällä pelin ja ohjeistamalla ohjattavia ottamaan parin toisesta joukkueesta ketä tulevat puolustamaan. Markkerointi tulee usein itsestään ja hyvässä kohdassa siihen kannattaa antaa lisää ohjeita. ”Yksi markkeri kerrallaan, heittäjää ei saa halata käsillä, eikä tulla liian lähelle.” Laskua ei kannata ottaa kuin vasta toisella tai kolmannella kerralla samalle ryhmälle lajiesittelyä pidettäessä, riippuen tietenkin ryhmästä.

Peliä voi tarvittaessa helpottaa vaihtamalla kiekko palloksi tai muokkaamalla sääntöjä. Erityisesti pienempien kanssa hyökkäyssuunnan kääntyminen vasta kolmannen pelivälineen pudotuksen jälkeen helpottaa peliä jo huomattavasti. Kiekko kädessä otetuista askeleista ei kannata olla liian tiukka, jollei kysymys ole jatkuvasta tai tahallisesta tavasta. Moni vaistomaisesti peruuttaa markkerin tieltä pois, ottaa puolittaisen juoksuaskeleen jo heittäessä tai kiinnioton jälkeen pysähtyy rullaavin askelin. Mikäli pelissä tulee epäselvä tilanne eikä sitä pysty reilusti ratkaisemaan muuten, voidaan tilanne hyvin pelata uudelleen.

3.4.7. Lopetus

Ennen tunnin lopettamista on hyvä kerätä ryhmä vielä kerran kasaan ja lopettaa tunti yhdessä. Vaihtoehtoisesti voi koota kaikki loppurinkiin (pelaajat muodostavat ympyrän ja halutessaan pitävät toisistaan kiinni esim. hartioista). Ohjattavia voi kiittää osallistumisesta, sanoa lyhyen yhteenvedon tunnista, kysyä mitä he oppivat, heittää sekaan pari kehua ja pyytää tulemaan seuran harjoituksiin. On hyvä kertoa lyhyesti harjoitusten ajankohta ja paikka. Tämän lisäksi kannattaa mainita, mitä kautta teidät tai seuranne tavoitetaan. Tästä lisää mainostus -osiossa.

4. Muu yhteistoiminta

4.1. Kouluturnaus

4.1.1. Ulkopuolisen järjestämä turnaus

Koulu turnauksia järjestetään monella paikkakunnalla ja niistä kannattaa kysyä suoraan kouluilta. Usein koulujenväliset ovat noin 3-6 lajin turnauksia, johon osallistuvat saman asteiset koulut. Tällöin koulut järjestävät itse peli paikan, aikataulutukset sekä muut käytännön järjestelyt. Seuralle yleensä jää vain oman pisteen pyörittäminen ja sen sujuvuudesta vastaaminen.

Ulkopuolisen järjestämään turnaukseen osallistuttaessa on hyvä varmistaa seuraavat asiat;

- Välineet; kiekot kannattaa seuran itse ottaa ja jokaisella joukkueella/koululla on yleensä omat liivit mukana, mutta riittääkö esim. järjestävän koulun kartiot myös ultimate pisteelle?
- Onko järjestäjällä toiveita toiminnan suhteen?
- Aikataulu ja muu yleinen info

4.1.2. Seuran järjestämä turnaus

Mikäli oman seuran toiminta-alueella tai läheisyydessä ei valmiiksi järjestetä koulu turnauksia tai se ei ole itselle sopiva konsepti, ei ole vaikeaa järjestää turnausta itse. Alkuun on hyvä valita vastuhenkilö/-t sekä miettiä miten kustannetaan esim. kenttämaksu. Vastuhenkilön ei tarvitse itse tehdä kaikkea vaan ottaa vastuu siitä, että projekti menee eteenpäin ja koordinoida toimintaa. Kenttämaksuun on mahdollista hakea tukea sponsoreilta ja esim. SLKL:lta haettavan seuratyöstipendin voi kohdentaa siihen. Koulujen budjetit ovat nykyisin niin tiukat että, osallistumismaksu voi olla liikaa pyydetty.

Kun nämä asiat on saatu päätettyä voidaan siirtyä itse turnauksen konseptiin; mille ikäryhmälle/koulu asteelle turnaus on tarkoitettu ja mikä olisi paras mahdollinen paikka ja aika järjestää tapahtuma. Ikäryhmää mietittäessä on hyvä ottaa huomioon seuran oma toiminta ja tarpeet. Pelit on hyvä pelata sekajoukkueena eli vähintään yksi molempia sukupuolia kentällä. Tästä on tärkeää muistaa mainita myös infossa, joka lähtee kouluille. Joukkueiden määrä vaikuttaa formaattiin eli pelien keston, väli

aikoihin sekä kenttien määrään ja kokoon. Paikan suhteen on hyvä miettiä sellainen johon pääsee tarvittaessa myös julkisilla ja on muutenkin helppoa paikassa.

Koulujen yhteystiedot ja yleensä myös liikunnanopettajien sähköpostiosoitteet löytyvät hyvin koulujen sivuilta, mutta halutessaan voi myös kysyä joltain liikunnanopettajalta sen alueen liikunnanopettajien valmista sähköpostilistaa. Kaikilla alueilla ei sellaista välttämättä ole, eikä sitä ole vaikeaa tarvittaessa luoda itse. Sitä kautta on kätevää laittaa kutsu kouluille ja hyödyntää myöhemmin tarvittaessa.

Ensimmäinen viestissä;

- Vastuuhenkilön yhteystiedot (nimi, nro, sähköposti)
- Paikka ja aika
- Onko turnaus maksullinen vai ilmainen
- Ikätaso
- Pelit pelataan sekajoukkueena eli vähintään yksi tyttö ja yksi poika kentällä
- Tarvittavat varusteet
- Lyhyt kuvaus turnauksesta

Toinen viesti;

- Kiitos ilmoittautumisesta
- Tieto siitä milloin aikataulut lähetetään joukkueiden yhteyshenkilöille sähköpostitse

Aikataulujen teossa on hyvä pitäytyä suurinpiirtein kouluajojen puitteissa, jotta oppilaille/opiskelijoille olisi matalampi kynnyks osallistua ja saada joukkue kasaan. Joka kentälle tarvitaan oma ohjaaja ns. tuomariksi, joka huolehtii että yhteisistä säännöistä pidetään kiinni. Samaan viestiin aikataulujen kanssa on hyvä laittaa:

- Ultimaten tärkeimmät säännöt lyhyesti
- Turnauksen formaatti (peliaika, mihin asti pelataan, vähintään 1 tyttö sekä poika kentällä)
- Jokaisella joukkueella on oltava samanlaiset/samanväriset pelipaidat/liivit

Järjestäminen kohta kohdalta:

1. Suunnittelu; mikä ikäryhmä palvelee omaa seuraa parhaiten ja millä resursseilla turnaus järjestetään?
2. Kentän varaaminen
3. Mainostaminen kouluille
4. Ilmoittautumisten vastaanotto ja vahvistaminen
5. Peliaikataulujen tekeminen ja lähettäminen kouluille

4.2. Kerhotoiminta

Kerhot ovat suosittuja erityisesti alakouluikäisillä ja niiden hyvä puoli on jatkuvuus. Kerhon avulla pystyy viikoittaisten harjoitusten tapaan kehittämään lasten ja nuorten taitoa esim. kiekon käsittelyssä ilman että se tuntuu treeniltä. Varsinkin pienemmille, voi olla kynnyks siirtyä kerhosta seuran harjoitusvuorolle. On hyvä pitää mielessä, että kerhossa voi saada kehitystä aikaan leikin ja leikkimielisten aktiviteettien kautta.

Kerhoa suunnitellessa on hyvä tehdä selvä työnjako, mikäli seuralla ei ole palkattua toimihenkilöä sitä hoitamassa. Ennen kerhon perustamista pitää sopia kuka vetää kerho tunteja ja kuka hoitaa yhteistyön koulun kanssa. Yksi voi olla niin sanotusti vastuuvetäjä, joka on vastuussa kerhon sisällön suunnittelusta, mutta ohjaaja on parempi olla kaksi tai enemmän.

Yhteydenotto kannattaa laittaa liikunnanopettajalle, joka konsultoi ja ohjaa oikean ihmisen luokse mikäli hän ei voi itse päättää asiasta. Seuratyöstipendin voi käyttää kerhonohtajan matkakulujen ja salivuoron maksun kattamiseen.

Apua kerhon järjestämiseen;

olympiakomitea.fi/2017/05/18/liikuntakerho-kouluun-toimi-nyt/

olympiakomitea.fi/2019/04/01/laatua-kerhotoimintaan-lasten-liike-koulutussetelista/

Järjestäminen kohta kohdalta;

1. Suunnittelu, mikä ikäryhmä palvelee omaa seuraa parhaiten ja millä resursseilla kerhoa pidetään yllä
2. Yhteydenotto kouluun, tarjous koulupäivän jälkeisestä kerhotoiminnasta
3. Koulun lähtiessä mukaan, valmis viesti yhteyshenkilölle välitettäväksi vanhemmille

Ensimmäisellä kerralla kannattaa olla reilusti ajoissa ja huolehtia, että mukana on ensiaputarvikkeet ja muut tarvittavat välineet.

Kerho kerta suunnitellessa on hyvä muistaa etteivät kerholaiset välttämättä jaksa pelata koko aikaa kiekolla vaan on hyvä olla monipuolista toimintaa. On hyvä miettiä etukäteen vaihtoehtoisia aktiviteetteja kaikille ja myös niille jotka eivät jostain syystä voi osallistua yhteiseen toimintaan. Juomataukoja on hyvä ottaa yhteisesti useampia.

Yhden kerhokerran rakenne;

1. Vapaata heittelyä parin kanssa
2. Energian purku
3. Viitepeli
4. Peli
5. Loppuleikit

5. Mainostus

5.1. Demon jälkeinen mainostus

Pisteenä i:n päälle laadukkaaseen koulu yhteistyöhön on yhtä tasokas mainostus. Heti lajesittelyn jälkeen kannattaa vinkata seuran treeneistä ja antaa yhteystiedot osallistujille/opettajalle. Nämä tiedot voi myös sisällyttää printattuun mainokseen, jonka pystyy lähettämään myös nuorimpien koululaisten kautta heidän vanhemmilleen. Mainokseen käytettävään paperiin ja muihin materiaaleihin ei kannata kuitenkaan laittaa paljon rahaa, sillä ne voivat päätyä roskiin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä että niitä ei kannattaisi jakaa.

Yhtenä vaihtoehtona on lähettää kiitos sähköposti suoraan tunnista vastuussa oleelle opettajalle ja kertoa kiinnostuksesta jatkaa yhteistyötä. Samalla voi edellisessä kappaleessa mainitut tiedot laittaa vielä kertaalleen. Jos kuitenkin haluaa tiedon treeneistä päätyvän myös oppilaille ja opiskelijoille sekä heidän vanhemmilleen kannattaa se hoitaa heti esittelyn päätyttyä.

Ultimate.fi sivuilta löytyvät [perussäännöt](#) voivat kiinnostaa opettajia. Ne voi halutessaan tulostaa paperille ja jakaa opettajalle. Niin voi tehdä myös [opettajan oppaan](#) kanssa.

5.2. Levitettävä mainos

Koulun seinälle sekä muiden julkisten paikkojen ilmoitustauluille laitettavasta mainoksesta kannattaa suunnitella visuaalisesti mielenkiintoinen, jolloin se nappaa paremmin katsojan silmään muiden mainosten lomasta. Tilannekuvat treeneistä/peleistä ovat mainoksissa ovat huomiota herättäviä ja niitä kannattaa ehdottomasti hyödyntää. Tekijänoikeus sekä kuvissa olevien lupa levitykseen pitää varmistaa. Suunnittelun jälkeen mainos on hyvä pitää tallessa myös sähköisesti esim. PDF-tiedostona. Silloin se on kätevä lähetettäväksi kouluille, liikuntakeskuksille tai muille liikuntajärjestöille sähköpostitse.

Mainoksessa tulee mainita;

- Vastuuvetäjän yhteystiedot (nimi, nro, sähköposti)
- Paikka ja aika
- Treenien luonne (ikäryhmä, taso)

- Tarvittavat varusteet
- Mahdollisesti pieni info seurasta tai nettisivujen osoite

5.3. Muut tukitoimenpiteet

Perinteiset lajiesittelyt ja jaettavat mainokset ovat tehokkaita, mutta myös muita tukitoimia kannattaa harkita.

Paikallislehdet julkaisevat mielellään valmiiksi kirjoitettuja uutisia ja kuvia. Kirjoitusten ei tarvitse olla pitkiä, lyhyehkö analyysi peleistä/tapahtumasta sekä fiiliksistä riittää. Omat kotisivut ovat aina plussaa ja niihin panostaminen kannattaa. Mikäli seuralla on useampi eri somekanava (esim. Facebook, Instagram, Youtube) kannattaa ne mainita kotisivuilla ja toisinpäin. Myös seuran oma sähköpostiosoite on hyvä idea. Omien kotisivujen ilmoittaminen kunnan/kaupungin sivuille on mahdollista ja samoin harjoitusvuorojen kesä-, liikunta- tai tapahtuma oppaisiin.

Yhteistyötä kannattaa tehdä yli lajirajojen ja tarjota toisen lajin seuralle lajiesittelyvuorojen järjestämistä. Esim. sovitaan molemmilta yksi vuoro, jolle voivat toisen seuran jäsenet tulla kokeilemaan uutta lajia. Mahdollisuuksien mukaan voidaan myös ohjata kokonainen harjoituskerta toisen seuran vuorolla. Tässä tapauksessa kannattaa miettiä ikä- ja tasoryhmä tarkkaan, jotta se palvelisi myös oman seuran tarkoituksia. Lajiesittelyn ehdottaminen jalkapalloseuran tietyn ikäryhmän edustusjoukkueelle ei välttämättä kannata sillä pelaajat ovat hyvin motivoituneita omaan lajiinsa. Heiltä ei välttämättä löydy sopivaa ajankohtaa esittelylle eivätkä pelaajat ole potentiaalisia ottamaan toista lajia ohelle tai vaihtamaan sitä päälajiksi. Ikäryhmän suhteen kannattaa miettiä minkä ikäisiä pelaajia seura tarvitsee ja minkä ikäisille pystytään tarjoamaan mielekäs harjoitteluympäristö, jotta he myös pysyisivät lajin parissa.

Erilaisten tapahtumien sekä monilajileirien ja -kerhojen järjestäjiin kannattaa myös olla rohkeasti ja aktiivisesti yhteydessä. Ultimate on monelle vielä uusi laji ja erilainen verrattuna muihin palloilulajeihin, joten se on kiinnostava.

6. Lähteet

Kirjallisuus:

Lehmuskoski, Tiina 2019: Urheileva lapsi - vastuullinen vanhempi

Ranta, Pekka & Hiitola, Josefina: Ultimaten opettajan opas

Hämäläinen, Kirsi 2015: Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu

Haastatellut:

Aarni Nagy, Jyväskylä Sleepwalkers

Ilari Ruoiro, Jyväskylä Sleepwalkers

Jari Moberg, LitM, Ammatillinen opettaja

Karoliina Mäkäräinen, LitM, liikunnan ja terveystiedon opettaja

Meri Saloila, Espoo Ultimate Club

Minna Kasurinen, Espoo Ultimate Club

Oskari Murto, Total Ultimate Frisbee Freaks

Susanna Surakka, Helsinki Ultimate

Lohjan ja Vihdin alueen ala- ja yläkoulujen liikunnanopettajia

Suomen Liitokiekkoliiton toimijat

Kuva:

Nummelanharjun yläkoulu