



Kaasua

Toimintavalinnat - vaikuta vireystilaan ja aisteihin!



Hippa



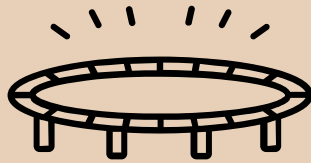
Perpe-keskus



Spurtit



Perpe-keskus



Tramppa



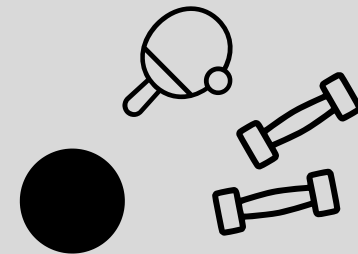
Perpe-keskus



Rytmikäs musiikki



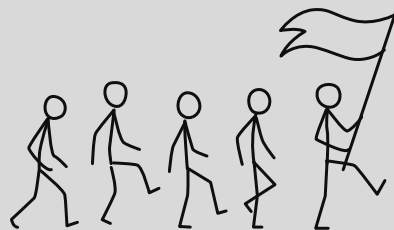
Perpe-keskus



Oma välinetreeni



Perpe-keskus



Seuraa johtajaa



Perpe-keskus



Ylitys/alitusrata



Perpe-keskus



Nuorten toivepeli



Perpe-keskus

Jarrua

Toimintavallinnat - vaikuta vireystilaan ja aisteihin!



Venyttelyt

[↑] Honkalampi
Perpe-keskus



Piirrä selkään -viesti

[↑] Honkalampi
Perpe-keskus



Tekniikkapiste

[↑] Honkalampi
Perpe-keskus



Tasapainopiste/haaste

[↑] Honkalampi
Perpe-keskus



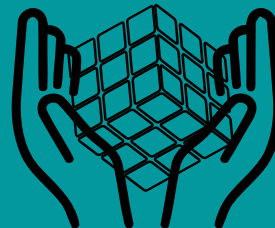
Tarkkuusheittopiste

[↑] Honkalampi
Perpe-keskus



Juomatauko

[↑] Honkalampi
Perpe-keskus



Näprättävä haaste

[↑] Honkalampi
Perpe-keskus



Painon tunne

[↑] Honkalampi
Perpe-keskus

Kaasua ja jarrua -kortit ryhmänohjaustilanteisiin

- Ohjaaja voi vaikuttaa ryhmän vireystilaan ja vauhtiin pienillä toimintavalinnoilla ja tauoilla.
- Kaasua ja jarrua -korteissa on esimerkki-ideoita yhteiselle säätelylle. Käytä kortteja ryhmän kanssa silloin, kun näyttää että toiminnan rytmin säätelyä tarvitaan.
- Ideoita on rajattomasti, keksikää yhdessä lisää! Mitkä sopisivat teidän ryhmäänne? Entä silloin kun ryhmässä tarvitaan sekä kaasua että jarrua?



Vireyden madaltamiseen auttaa toiminta, joka ei vaadi täysstoppia. Ryhmäläisille voi olla helpompi hidastaa, jos pieni liike on sallittu.



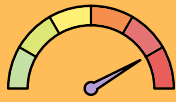
Vauhdin nostamisessa myös ohjaajan energisyys kohottaa yleistä vireyttä.



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



Kaasua



Toimintavalinnat - vaikuta
vireystilaan ja aisteihin!

 Henkitalampi
Perpe-keskus

 Henkitalampi
Perpe-keskus

 Henkitalampi
Perpe-keskus

 Henkitalampi
Perpe-keskus

 Henkitalampi
Perpe-keskus

 Henkitalampi
Perpe-keskus

 Henkitalampi
Perpe-keskus

 Henkitalampi
Perpe-keskus

Jarrua

Toimintavalinnat - vaikuta vireystilaan ja aisteihin!



 Perpe-keskus

 Perpe-keskus

 Perpe-keskus

 Perpe-keskus

 Perpe-keskus

 Perpe-keskus

 Perpe-keskus

 Perpe-keskus