

MINISULKIS- LASTEN OHJAAMINEN SULKAPALLOSSA



SISÄLLYS

1. MITÄ ON MINISULKIS?.....	4
1. MINISULKIS-OHJAAJAN MUISTILISTA.....	5
2. SUUNNITTELUN MERKITYS JA MOTIVOITUNUT PELAAJA.....	5
2.1. Onnistumisten rakentaminen hyvällä suunnittelulla	5
2.2. Innostaminen	6
2.3. Ilmapiirin luominen.....	6
2.4. Mielenkiintoa vaihtelevilla työtavoilla	7
3. OPPIMINEN JA ERILAISET OPPIMISTYYLIT	7
3.1. Oppimistyylit	7
3.2. Liikuntataitojen oppiminen	8
4. INTOA HARJOITUKSIIN YMPÄRISTÖÄ MUOKKAAMALLA.....	9
4.1. Minimaila verkko ja kenttä	9
4.2. Apuohjaajat.....	9
5. PALJON LIKETTÄ HARJOITUKSIIN TAITORADOILLA.....	10
5.1. Taitoradat	11
5.2. Taitorata-malli.....	11
6. LYÖNTIHARJOITTELUN ALOITTAMINEN	11
6.1. Lyöntiharjoittelun aloittaminen rystypuolelta	11
6.2. Rystylyönti alakautta peukalo-otteella ja swingillä	12
6.3. Verkkodrop rystypuolelta	12
6.4. Verkkotappo rystypuolelta	13
6.5. Lasten Liikkumisharjoitukset.....	13
LÄHTEET.....	14

JOHDANTO

Minisulkiksesta sulkapalloharrastus alkaa? Alussa tärkeintä on tukea lapsen omaa halua liikkua, osallistumisen riemua ja kiintymistä liikuntaa ja urheiluun. Pelaajan polku on elämänmittainen, jossa sulkapalloharrastus kulkee mukana eri elämänvaiheiden läpi. Kun lapsi oppii jo nuorena liikkumaan monipuolisesti ja pääsee kokeilemaan eri liikuntalajeja, kasvaa hänestä myös vanhempana aktiivinen liikunnan harrastaja. Monipuolisella harjoittelulla luodaan myös pohja kovaan ja huipulle tähtäävään harjoitteluun.

Minisulkis- materiaali on suunnattu 5-9-vuotiaiden lasten ohjaajille ja valmentajille sekä lasten vanhemmille. Materiaalin tarkoituksena on antaa suuntaviivoja pienten sulkapalloilijoiden ohjaukseen sekä tarjota lapsia ohjaaville aikuisille monipuolisia eväitä harjoittelun suunnitteluun ja toteuttamiseen. Materiaalin suunnittelussa keskeisiä kysymyksiä ovat olleet miten lapsiryhmän kanssa toimitaan sulkapalloharjoituksissa? Millaisia oppijoita ryhmässä voi olla? Mikä merkitys on apuohjaajilla, ympäristön muokkaamisella ja välineillä? Ja miten lyöntiharjoittelussa edetään, kun palloon ei vielä kunnolla osuta.

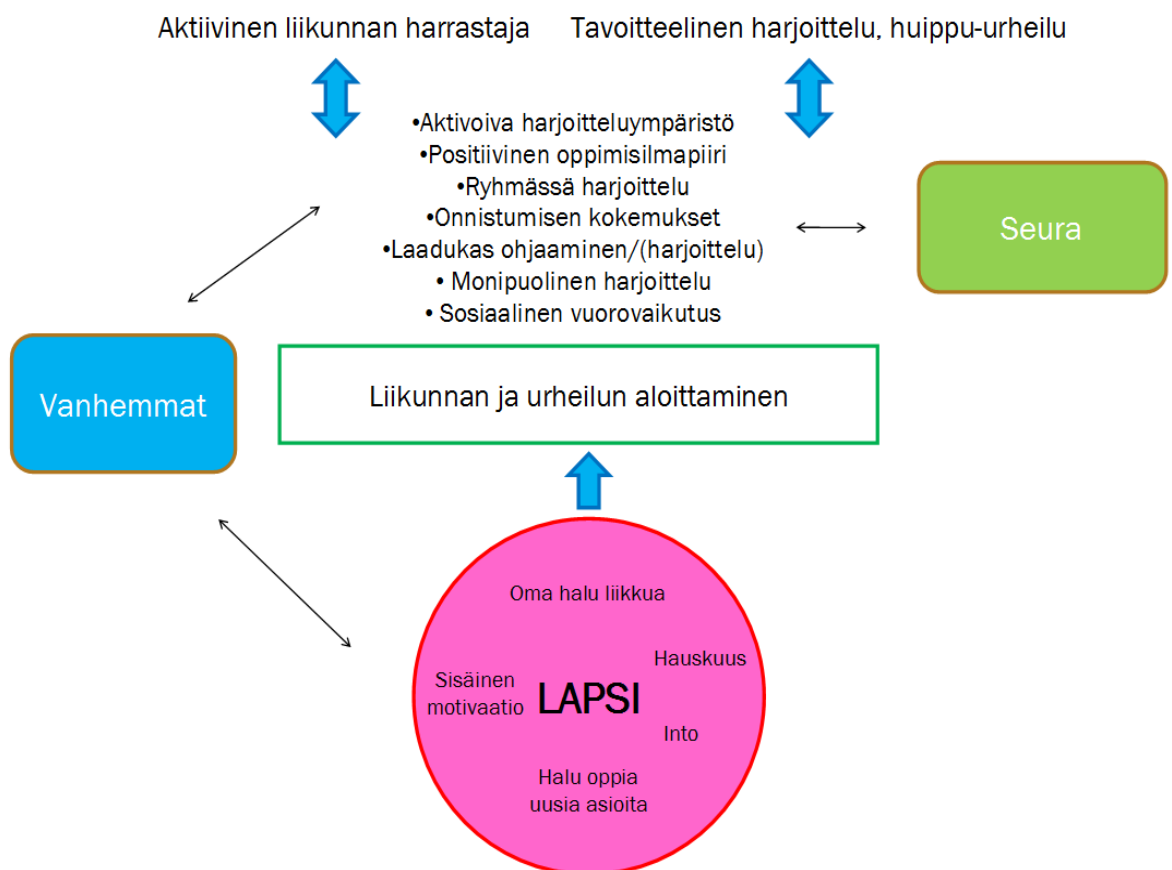
Harjoittelun peruslähtökohtana tulisi aina olla lapsen oma halu liikkua ja oppia uusia asioita. Hauskat ja monipuoliset, lasta innostavat harjoitteet ovat tämän takia tärkeitä. Kun lapsi kokee onnistumisen kokemuksia ja pääsee käyttämään luovuuttaan, jaksaa hän harjoitella myös lajin perustekniikoita. Yksi tärkeä osa harjoittelua ja oppimista on myös sosiaalinen ympäristö ja positiivinen oppimisilmapiiriin. Sosiaalinen vuorovaikutus muiden lasten kanssa, ryhmässä harjoittelemisen sekä yhdessä tekeminen luovat lapsille yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Apuohjaajien avulla, ympäristöä ja välineitä muokkaamalla voidaan taata lapselle laadukkaita harjoituksia, paljon toistoja ja monipuolisia virikkeitä. Sulkapallon lajitaitojen harjoittelussa pyritään siihen, että lapsi oppisi oikean tekniikan heti alusta lähtien unohtamatta motoristen perustaitojen harjoittelun yhdistämistä sulkapalloharjoituksiin.

1. MITÄ ON MINISULKIS?

Minisulkiksen lähtökohtana on sulkapalloileva lapsi, jolla on halu liikkua ja oppia uutta. Liikkumisympäristöä ovat luomassa vanhemmat, ohjaajat ja muut seuran jäsenet. Tavoitteena on antaa lapselle mahdollisuus liikkua ja tukea luontaista innostusta liikuntaan. Kannustavassa ja turvallisessa ympäristössä ja laadukkaalla ohjauksella voidaan luoda kokemuksia ja elämyksiä, joilla lapsesta kasvaa aktiivinen liikkuja. Lasten sulkapallon on tarkoitus antaa hyvä pohja liikunnalliseen elämäntapaan sekä tavoitteellisen urheilijan polulle.

”Minisulkiksen ydin on liikkuva lapsi. Vanhemmat, valmentajat ja sulkapalloseura rakentaa turvallista ja liikuttavaa ympäristöä”



1. MINISULKIS-OHJAAJAN MUISTILISTA

1. Suunnittele harjoituksesi ja huomioi ryhmäsi suunnittelussasi!
2. Rakenna harjoitukseen paljon liikettä ja toimintaa
3. Ole systemaattinen ja johdonmukainen
4. Luo oppimisympäristöjä, jossa on mahdollista kokea onnistumisia!
5. Käytä apuohjaajia !
6. Ole oikeudenmukainen ja tasapuolinen!
7. Luo harjoitukseen hyvät rutiinit ja säännöt!
8. Ole aidosti kiinnostunut jokaisesta ryhmäläisestä!
9. Kannusta ja anna positiivista palautetta yksilöllisesti ja ryhmälle!
10. Kysy lasten kuulumisia ja ole heistä kiinnostunut!

2. SUUNNITTELUN MERKITYS JA MOTIVOITUNUT PELAAJA

2.1. Onnistumisten rakentaminen hyvällä suunnittelulla

Hyvällä suunnittelulla ja organisoinnilla harjoitukseen on mahdollista saada paljon toimintaa, liikettä ja mielenkiintoa. Tunnin sisällä voi olla erilaisia tavoitteita. Alkuvaiheessa korostuvat sosiaaliset tavoitteet, kuten uuteen ryhmään tutustuminen, uusien kavereiden oppiminen ja turvallisen ilmapiirin luominen. Alusta lähtien tavoitteena on myös yleisten liiketaitojen oppiminen, joka antaa pohjan kaikelle liikkumiselle sekä vaativammille lajitaidoille.

Hyvä suunnittelu on lasten harjoittelun laadun mittari. Minisulkiksen pääteemat ovat harjoituksissa ja ryhmässä oleminen, yleiset liiketaidot, vuorovaikutukselliset tavoitteet sekä lajitaidot. Hyvä suunnitelma antaa tunnille selkärangan, tekee tunnista mielenkiintoisen ja helpottaa valmentajan sekä apuohjaajien työskentelyä. On kuitenkin muistettava, että jokaiseen tuntiin liittyy myös jotain yllättävää, johon ei täysin voi valmistautua.

2.2. Innostaminen

Lapset innostuvat helposti uusista asioista, mutta eivät jaksakaan keskittyä kovin kauan yhteen asiaan. Harjoitteet, joissa lapsi pääsee koko ajan tekemään vaihtelevia tehtäviä ja purkamaan energiaansa, pitävät lapsen intoa yllä. Hyviä harjoituksia ovat esimerkiksi erilaiset tempuradat ja kiertoharjoittelu, jossa tehtävät vaihtuvat melko nopeassa tahdissa, turhaa odottelua tulee vähän ja lapsi joutuu käyttämään monipuolisesti taitojaan. Ohjaajan oma innostuneisuus tarttuu herkästi lapsiin ja tämän takia on tärkeää, että ohjaaja on aktiivisesti ja innostuneesti mukana harjoituksissa. (1, 4, 6.)

2.3. Ilmapiirin luominen

Ohjaaja, joka on aidosti kiinnostunut jokaisesta lapsesta, tukee myönteisen harjoitusilmapiirin ja ryhmän muodostumista. Ryhmän ohjaamista helpottaa, jos ohjaaja tuntee lapset ja heidän vanhempansa mahdollisimman hyvin. Kun ohjaaja on kiinnostunut kokonaisvaltaisesti lapsista ja heidän asioistaan, on tasapuolinen ja oikeudenmukainen, lapset tuntevat, että heistä välitetään.

Lapsen itseluottamusta ja itsetuntoa voidaan vahvistaa järjestämällä monipuolisia harjoituksia, joissa lapset kokevat onnistumisen elämyksiä. Onnistumisista annettu positiivinen palaute tukee oppimista, mutta myös epäonnistumisten salliminen kannustaa lasta jatkamaan ja yrittämään uudestaan. (1, 4, 6.)

Lasten kanssa laaditut yhteiset säännöt luovat turvallista ilmapiiriä harjoituksiin. Ensimmäisissä harjoituksissa on tärkeää käydä lasten kanssa keskustelu, siitä miten harjoituksissa toimitaan. Ryhmän kanssa voi sopia, että esimerkiksi sääntöjen rikkomisesta joutuu jäähyille. Pelisääntöjen tekemisen jälkeen yhteinen toiminta on sujuvampaa ja säännöistä muistuttaminen helpompaa. Keskustelun apuna voi käyttää esim. Nuoren Suomen pelisääntökeskustelun runkoa.

2.4. Mielenkiintoa vaihtelevilla työtavoilla

Vaihtelevien työtapojen käyttäminen, harjoitteiden eriyttäminen lapsen taitotason mukaan, harjoitteiden perusteleminen sekä pelaajien aktivointi helpottavat ryhmän pysymistä kasassa. Jokaisen harjoituskerran yhteyteen on hyvä varata myös vapaata pelailu- ja harjoitusaikaa, jolloin lapset pääsevät toteuttamaan itseään ja purkamaan ylimääräistä energiaa.

3. OPPIMINEN JA ERILAISET OPPIMISTYYLIT

Oppimisen on konstruktivistista, jolloin oppija itse aktiivisesti ”rakentaa” omaa tietämystään käyttäen rakennusaineinaan uutta tietoa sekä aikaisemmin hankkimiaan tietoja ja kokemuksia. Oppimisprosessiin vaikuttavat myös erilaiset kognitiiviset toiminnot, havainnot, ympäristö sekä tunteet. Uusien motoristen taitojen oppiminen vaatii paljon harjoittelua ja suuren määrän toistoja, jotta opituista taidoista tulisi pysyviä. (3, 4.)

3.1. Oppimistyylit

Opettaessa on tärkeää oppia tuntemaan oma ohjausryhmä ja havainnoida miten kukin oppii parhaiten. Oppimistyylit voidaan jakaa visuaaliseen, audiitiiviseen ja kinesteettiseen oppimistyyliin. Visuaalinen oppija pystyy hyödyntämään hyvin nähdessään esimerkiksi mallisuorituksen. Audiitiivinen oppija luottaa puolestaan kuulemiinsa ohjeisiin ja kinesteettinen oppija oppii parhaiten kokeilemalla ja omien tuntemuksiensa kautta. Harjoituksia selittäessä onkin hyvä käyttää erilaisia opetusmenetelmiä, jolloin otetaan huomioon kaikenlaiset oppijat. Lasta tulisi kannustaa myös itsenäiseen asioiden oivaltamiseen ja välttää valmiiden mallien antamista. Ohjaaja voi aktivoida lapsia esittämällä heille kysymyksiä harjoiteltavista asioista ja laittaa lapset pohtimaan, miksi jokin asia kannattaa tehdä tietyllä tavalla. Esimerkiksi miksi maila kannattaa pitää verkolla mahdollisimman ylhäältä tai miksi lyönnin jälkeen on hyvä mennä pelikeskukseen. (2, 3, 4.)

Oppimistyyli	Visuaalinen	Auditiivinen	Kinesteettinen
Kuvaus	Oppii parhaiten katsomalla, kopioi helposti näkemänsä liikkeet, mutta ei välttämättä ymmärrä samaa asiaa suullisesti selitettynä.	Luottaa kuuloaistiin, ymmärtää parhaiten puhutut ohjeet ja keskustelut.	Oppii kokeilemalla, oma tuntemus/kokemus liikkeestä tärkeää
Esimerkki oppijasta	"Ville haluaa nähdä harjoituksen omin silmin, jonka jälkeen hän pystyy helposti toistamaan liikkeet."	"Anna ymmärtää lyönnin onnistumisen parhaiten lyönnistä lähtevän äänen perusteella."	"Kalle ei jaksa kuunnella tai katsoa ohjeita, mutta vapaan pallottelun aikana hän pystyy hienoihin suorituksiin.
Vinkki ohjaajalle	Keskity liikkeen oikeaan suoritukseen, kun näytät lyöntiä/liikkumista/harjoitusta.	Käytä musiikkia, taputuksia ja muita ääniä harjoituksen apuna. Varsinkin liikkumisen harjoittelu voi helpottua olennaisesti.	Anna lapsen kokeilla asioita ilman tiukkaa ohjeistusta. Välillä harjoituksen voi jopa aloittaa ilman selkeitä neuvoja siitä, miten lyönti täytyy tehdä.

3.2. Liikuntataitojen oppiminen

Taitojen oppiminen etenee vaiheittain ja oppimisprosessista voidaankin tunnistaa kolme eri vaihetta. Alkuvaiheessa perusliikemallit alkavat kehittyä kokeilun kautta. Liikkeiden hallinta ja säätely tapahtuvat tietoisesti, jonka takia liikkeet ovatkin aluksi hyvin hitaita ja kömpelöitä. Pikku hiljaa oppimisen edetessä liikkeet alkavat automatisoitua ja tarkentua, jolloin oppijalle muodostuu käsitys siitä, mistä taidon suorittamisessa on kyse. Osa liikkeistä säädellään edelleen tietoisesti, mutta pikku hiljaa automaattisuus lisääntyy.

Lopullisessa vaiheessa liikkeet ovat automatisoituneita, hyvin sujuvia ja tehokkaita. Lihaskoordinaatio on hioutunut äärimmilleen eikä liikkeiden toteuttamiseen käytetä enää ylimääräisiä lihaksia, jolloin suoritukset ovat rentoja ja myös energiaa kuluu vähemmän. Oppija pystyy myös ennakoimaan tilanteita ja saa tarkkaa informaatiota ympäristöstä. (3, 4)

4. INTOA HARJOITUKSIIN YMPÄRISTÖÄ MUOKKAAMALLA

Mielenkiintoinen ja hauska harjoitteluympäristö aktivoi lasta liikkumaan ja tukee lapsen sisäistä motivaatiota harjoitella. Erilaisilla alustoilla liikkuminen ja välineiden kanssa harjoittelu tuo vaihtelua harjoitteluun ja antaa monipuolisia virikkeitä lapselle. Pienempien lasten kohdalla minimaila ja pienennetty kenttä ovat yksi tärkeä asia, joka on syytä pitää mielessä sulkapalloharrastusta aloittaessa. Valmentajan kannattaakin olla opastamassa oikean kokoisen mailan hankkimisessa.

4.1. Minimaila verkko ja kenttä

Ympäristön muokkaaminen lapsen kokoon nähden sopivaksi on tärkeää, jotta lapsi oppii esimerkiksi oikean lyöntitekniikan heti alusta lähtien. Harjoittelu aloitetaan lyhyemmällä mailalla, matalammalla verkolla ja pienennetyllä kentällä, jolloin mittasuhteet ovat lapselle oikeat ja oppiminen on helpompaa. Tämä tuo mielekkyyttä harjoitteluun ja antaa lapselle enemmän onnistumisen kokemuksia. Pienemmällä kentällä pelattaessa pallorallit ovat pidempiä, joka tuo lisää toistomääriä ja näin ollen kehittää lapsen taitoja. Harjoitteita suunnitellessa on hyvä muistaa, että sulkapallon harjoitteluun ei välttämättä tarvita aina oikeaa sulkapallokenttää verkkoineen ja rajoineen. Kenttätilaa ja muuta hallin ympäristöä kannattaa käyttää hyväksi. Esimerkiksi lyöntitekniikkaa voidaan harjoitella lyömällä pallo tiettyyn maalialueeseen ilman verkkoa tai pelaamalla kentällä poikittaissuunassa jolloin kentän rajoina toimivat saman kenttäpuolen syöttöruudut.

4.2. Apuohjaajat

Taitojen kehittyminen ja uusien asioiden oppiminen vaatii paljon toistomääriä ja kokeilemista. Suurten toistomäärien lisäksi on tärkeää, että harjoitteet tehtäisiin heti alusta lähtien oikein, jolloin lapsi oppii oikeat liikemallit. Jotta lapsille voitaisiin taata mahdollisimman laadukkaita harjoituksia, tarvitaan harjoituksiin mukaan valmentajien ja ohjaajien lisäksi myös apuohjaajia, esimerkiksi lapsen vanhempia. Aikuisten avustaessa harjoituksissa, lapsille saadaan paljon

laadukkaita toistoja, jolloin myös lapsen taidot kehittyvät paremmin. Kun apuohjaajia on riittävästi, harjoituksia voidaan muokata helpommin lapsen taitotason ja tarpeiden mukaisesti. Tällöin eri tasoiset pelaajat voivat harjoitella samassa ryhmässä. Apuohjaajien avulla pääohjaaja pystyy keskittymään ohjaajan tehtäviin ja tarkkailemaan kaikkien lasten suorituksia. Aikuisten mukana olo varmistaa myös turvallisemman harjoitteluympäristön, jolloin mahdollisilta tapaturmilta ja kolhuilta voidaan välttyä. Turvallisessa ympäristössä lapsi uskaltaa kokeilla uusia asioita, oppii toimimaan ryhmässä ja kunnioittamaan yhteisiä sääntöjä. (2, 4)

Harjoittelun apuna on hyvä käyttää myös erilaisia opetusvälineitä, kuten maalialueita, viivoja, kartioita, penkkejä, ilmapalloja ja pehmopalloja. Erilaiset välineet toimivat harjoituksissa apuopettajina, jotka ohjaavat suorituksia oikeaan suuntaan. Maalialueiden avulla lapsi hahmottaa paremmin esim. omien lyöntiensä tarkkuuden. Kartiot ja penkit ohjaavat lasta puolestaan liikkumaan kentällä oikein. Heittoliikettä ja silmä-käsi koordinaatiota voidaan harjoittaa esim. erilaisilla palloilla. (2)

5. PALJON LIIKETTÄ HARJOITUKSIIN TAITORADOILLA

Tärkeimpiä kehitettäviä ominaisuuksia 4-9- vuotiailla lapsilla ovat motoriset perustaidot, tekniikka, nopeus sekä notkeus. Keskeistä eri motoristen taitojen ja ominaisuuksien oppimisessa on monipuolisten kokemusten saaminen, suuret toistomäärät, oppimista tukeva ympäristö, unohtamatta lapsen omaa sisäistä liikunnan riemua ja iloa. Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Motoriset perustaidot luovat pohjan myös erilaisten lajitaitojen oppimiselle, joilla tarkoitetaan kahden tai useamman perustaidon yhdistelmää.

Motoristen perustaitojen harjoittaminen tulisi korostua suunniteltaessa ja toteutettaessa lasten harjoituksia. Monipuolisella harjoittelulla tuetaan myös lapsen liikunnallisuutta ja yleistaitavuuden kehittymistä, jonka lomassa myös

vaativimmat lajitaidot kehittyvät pikku hiljaa. Hyvä sulkapalloharjoitus sisältääkin eri motorisia perustaitoja kehittäviä harjoitteita. (3, 4)

5.1. Taitoradat

Motoristen perustaitojen harjoittelussa hyvä harjoitusmuoto on erilaiset taito- ja tempuradat. Yksittäisiä radan pisteitä voi käyttää myös omana harjoituksenaan. Harjoituksessa kierretään pisteestä toiseen jolloin voidaan harjoittaa monipuolisesti eri ominaisuuksia. Jokaisessa pisteessä harjoitteet voidaan suorittaa eri taitotasolla jokaisen lapsen taitojen mukaan.

5.2. Taitorata-malli

1. Tunneli.
2. Tikapuut
3. Aidat
4. Alakautta heittäminen
6. Sivuttain liikkuminen
7. Tasapaino penkeillä
8. Kuperkeikka ja kärrynpyörä
9. Spurtti

6. LYÖNTIHARJOITTELUN ALOITTAMINEN

Lyöntiharjoittelu aloitetaan alakautta tapatuista lyönneistä. Ensimmäisenä mailaotteista lapsille opetetaan rystyote. Ensimmäinen rystyotteella tehtävä harjoitus on ohjaajan heitosta alakautta lyöty lyönti.

6.1. Lyöntiharjoittelun aloittaminen rystypuolelta

Rystylyönti alakautta avonaisella peukalo-otteella

Ydinkohdat:

- avonainen ote, tunnelin pitää olla niin auki että hiiri mahtuu välistä
- lyönti tapahtuu työntämällä peukalolla, sormet lepäävät mailan päällä
- Valmiusasento: paino päkiällä (ei varpailla), polveti koukussa, peppu takana, ylävartalo edessä ja kainaloiden alla ilmaa.

Harjoituksia rystyotteella:

- Ilmapallolla pomputtelu
- sulkapallolla alakautta heitosta maaliin, taitojen kehittyessä pidennetään välimatkaa
- heitto, lyönti ja kiinniotto
- oman ennätyksen tekeminen, kilpailu toisten parien kanssa
- pallon kuljettaminen mailan päällä
- pallo mailan päällä, syöttö itselle ja ilmaan lyönti
- karuselli
- pelaaja seuraa sivuttaisliikkeessä lyönti ja kiinniotto

6.2. Rystylyönti alakautta peukalo-otteella ja swingillä

Ydinkohdat:

- otetta suljetaan enemmän luolaksi, suuaukko pysyy auki
- mailaa pidetään kevyesti (kuin pikkulintua) kädessä
- lyöntiliikkeenä swingi liikkeen rentous
- kyynerpää heitetään eteen, tuppi seuraa perässä ja lopuksi ote puristuu kiinni

Harjoituksia:

Kuten edellä

Pelejä mukaan: heitto, lyönti ja kiinniotto, kiinniottajalla alue mihin lyöjä yrittää sijoittaa pallon niin ettei kiinniottaja saa koppia

Taktinen puoli: lyödään sinne missä vastustaja ei ole

6.3. Verkkodrop rystypuolelta

Ydinkohdat:

- otteessa peukalo kantilla
- u-kirjaimen piirtäminen
- käsi lapaa ylempänä
- vartalossa kotka-asento
- liikkeessä miekkailu

Harjoituksia:

- heitto, tiputus ruutuun (maalialue)
- miekkailuliikkuminen mukaan suoritukseen
- heitto ja lyönti (maaliin) verkon yli, matala verkko!
- kun osut maaliin voit tarjota jonkun liikuntasuorituksen toiselle ryhmäläiselle, kannustaa myös nimien oppimisessa

6.4. Verkkotappo rystypuolelta

Ydinkohdat

-mailaote lyönnissä (peukalo takana) ja sen rentous jotta ote on mahdollista puristaa kiinni

-kotka-asento

-kyynerpää ylhäällä

-kyynerpää ojentuu ote puristuu kiinni

-mielikuvana otteen puristuksessa vinkulelu, nakuttelu

Harjoituksia:

-heitto verkon yli lyönti, matala verkko!

-maalina lyönnissä esim. verkon ja etusyöttöviivan välinen alue

6.5. Lasten Liikkumisharjoitukset

Sulkapallokentällä liikkuminen perustuu erilaisiin askeleisiin, kuten esimerkiksi shassee-askeleet, saksaus, hyppy, kinkkaukset ja juoksu. Kentällä voidaan liikkua eri liikesuunnissa kuten etu- ja takaperin sekä sivuttain. Kun perusaskeleet hallitaan, voidaan erilaisia jalkatyötekniikoita soveltaa eri puolelle kenttää. Liikkumisharjoitteet on hyvä yhdistää erilaisiin peleihin, leikkeihin ja rytmeihin, joissa lapsi joutuu käyttämään eri liikkumistapoja.

Lasten liikkumisharjoittelussa liikkeelle lähdetään leikeistä, joissa harjoitellaan liikkumisen ydinkohtia kuten juoksua, hyppelyitä kahdella ja yhdellä jalalla, liikkumista päkiöillä tai painopiste alhaalla. Näitä leikkejä voidaan käyttää osana lähes jokaista liikkumisharjoitusta.

Seuraavassa esimerkkejä erilaisista liikkumisharjoitteista ja niissä kehittyvistä ominaisuuksista: Lähteet: Hakkarainen 2009, Jaakkola 2010.

Harjoitus	Kehitettävät ominaisuudet
Tikapuut	Koordinaatio, nopeus, erilaiset askeleet, rytmi, ponnistus
Hyppelyt- /hyppynaruharjoitteet	Hyppy vahvistavat luustoa ja jännelihas-liitoksia, kehittävät nopeus ja kimmoisuus ominaisuuksia

Juoksuharjoitteet	Juoksun tekniikka, etu- ja takaperin juokseminen, koordinaatio
Suunnanmuutokset	Korjausaskeleet, nopeat jalanvaihdot, sivuttaisliikkuminen
Eteen-taakse liikkuminen	Etu- ja takaperin liikkumien, korjausaskeleet, koordinaatio, suunnanmuutokset,
Taito- ja temppuradat	Taito- ja temppuradoilla voidaan kehittää monipuolisesti eri osa-alueita jokaisen lapsen taitotason mukaisesti. Esim. hyppy, juoksu, tasapaino, kehon hallinta.

LÄHTEET

- (1.) Autio, Tuire – Kaski, Satu. (2005). Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- (2.) Eloranta, Veikko – Jaakkola, Timo. (2003). Ydinkeskeinen motorinen opettaminen. Liikunta ja tiede 5-6/2003, 4-9.
- (3.) Hakkarainen, Harri (toim.). (2009). Lasten ja Nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.
- (4.) Jaakkola, Timo. (2010). Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Juva: Bookwell Oy.
- (5.) Tammelin, Tuija – Karvinen, Jukka (toim.) 2007. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotialle. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.

(6.) Zimmer, Renate. (2001). Liikuntakasvatuksen käsikirja.
Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Suom.
Himanen, Eva. Hämeenlinna: Karisto Oy

(7.) 365- sivut. Suomen Sulkapalloliiton Internetsivut.
<<http://www.sulkapallo.fi/SSUL/ssulwww.nsf/sp?Open&cid=365home>>. Luettu
15.5.2010.