

Lapsen kanssa liikkuen

Lahden Työväen Hiihtäjien lasten harjoitusten ohjaaja Aarne "Aki" Mörsky oivalsi loppuvuodesta 2009, millainen liikuntamuoto motivoi sekä lasta että aikuista: lapsi-(iso)vanhempijumppa. Mörskyn innoittajina oli pari LTH:n omaa jäsentä lapsineen.

– Jumpissa on ollut parhaimmillaan lähes kymmenkunta tenavaa yhdessä vanhempansa tai isovanhempansa kanssa, Mörsky kertoo.

Hänen mukaansa syksystä kevääseen kestäville jumpile on ollut kysyntää. Sen lisäksi, että aikuinen ja lapsi saavat yhdessä kokea liikunnan ilon tunnin kestäväen jumppatuokion aikana, vanhemmista on suuri apu ohjaajalle.

– Vanhemmat katsovat ohjaajan ohessa, että homma pysyy turvallisena, Mörsky tietää.

Kuluvan kauden jumppat pyörähtivät käyntiin elokuun lopussa, mutta mukaan voi hyvin tulla myös kesken kauden.

Jumppat pidetään maanantaisin kello 17.30–18.30 Kärpäsen koulun yläsalissa,



ja jumppakausi kestää ensi vuoden huhtikuulle saakka.

Suosittu viivahippa

Lapsi-vanhempijumppa ei ole ryppyotsaista toimintaa, vaan kaikki tekeminen tapahtuu lasten ehdoilla. Mörskyn mukaan pääasia on, että lapset liikkuvat ja oppivat toimimaan ryhmässä.

– Eivätkä lapset viihtyisikään, jos heille vedettäisiin tiukkaa jumppaa.

Tunnin kestäväen liikuntatuhkeen aluksi lapset ja

vanhemmat saavat liikkua ja leikkiä vapaamuotoisesti, minkä jälkeen osallistujat alkavat touhuta yhdessä. Mörsky mainitsee, että esimerkiksi pallon kanssa toteutettava viivahippa on ollut suosittu, samoin keulanryöstö ja hännänryöstö eri versioissaan. Jumppatunnit on pyritty pitämään mahdollisimman monipuolisina erilaisine liikuntaleikkeineen, peleineen ja tempuratoineen.

– Toisaalta salit, joissa jumppia on pidetty, asetta-

vat jonkin verran rajoituksia, Mörsky huomauttaa.

Onneksi lapsilla, ja miksei aikuisillakin, riittää mielikuvitusta, eikä kaikkein mieluisimpiin liikuntaleikkeihin aina edes tarvita erityisiä välineitä.

Konkari jo 3-vuotiaana

Ella Takala oli vasta himpun verran alle 2-vuotias tyttönen, kun hän aloitti lapsi-vanhempijumppissa käy-

misen yhdessä isänsä Sami Takalan kanssa.

Nyt neidillä on ikää lähes neljä vuotta, ja intoa isän kanssa jumppaamiseen riittää edelleen.

– Jumpissa on ollut kivaa ja mehu on hyvää, oman juomapullon kanssa jumppatunneille varustautuva Ella kertoo.

Lapsi-vanhempijumppat ovat sisällöltään monipuolisia, mutta Ellalla on kuitenkin yksi suosikki ylitse muiden: hänen mukaansa pallopelit ovat kaikista kivoimpia.

Ella ja Sami ovat käyneet myös kuluvan kauden jumppissa. Ella sanoo oppineensa tunneilla erilaisia hippaleikkejä, kuperkeikan ja telineissä kiipeilyä.

LTH:lla on lapsi-vanhempijumppien lisäksi paljon muutakin toimintaa, kuten hiihtoa ja suunnistusta oheisharjoitteineen.

Ja vaikka kilpaileminen ei olekaan pääasia, on esimerkiksi talven sarjahiihdoissa ja seuran mestaruuskisoissa mukava liu'uttaa suksea hyvän porukan kannustamana.

Marika Silver

Tavoitteena massahiihto?

Jos massahiihtotapahtumaan osallistuminen kiinnostaa, on Lahden Työväen Hiihtäjien massahiihtoryhmän toimintaan osallistuminen varteentottava vaihtoehto. Ryhmä kokoontuu tiistaisin Lahden Urheilukeskuksessa kello 18–19.30, ja sen vetäjänä toimii Jorma Roine.

LTH:n massahiihtoryhmän kuluvan kauden tähtäin on maaliskuussa 2012 sivakoitava Pogostan Hiihto. Lajinomaiset harjoitukset suunnitellaan ja sovitaan kunkin ryhmän jäsenen oman kuntotason mukaisesti.

Lisätietoja: <http://www.phnet.fi/public/lth/>