

SUOMEN KEPPIHEVOSHARRASTAJAT RY & SUOMEN NUORISOSEURAT RY

KEPPIHEVOSKERHON OHJAAJAN OPAS



Nuorisoseurat





Keppihevoskerhon ohaajan oppaan tekijät
Julia Mikkonen, Anne Takala, Unni Brilli-Pieski,
Ada Filppa, Riina Kylmälahti

Kuvitukset

Saija Leed

Taitto

Sini Padilha

SISÄLLYSLUETTELO

SIVU 6

KEPPIHEVOSTOIMINNAN SUUNNITTELU

Erilaiset kohderyhmät
Keppihevostoiminnan tavoitteet
Tarvikkeet ja materiaalit

SIVU 10

OHJAAJANA TOIMIMINEN

Ohjaaja turvallisuuden lisääjänä
Ohjaajan vastuut ja tehtävät
Ohjaajana yhdistyksessä
Toimintasuunnitelma ja tavoitteet
Leikki kerhotoiminnassa

SIVU 19

KERHOTOIMINNAN TALOUS JA VIESTINTÄ

Yhteistyö muiden tahojen kanssa
Hankittavat tarvikkeet
Järjestäjän/ohjaajan palkka
Tiedotteen laatiminen ja jakaminen

SIVU 26

MALLIESIMERKKI TOIMINNASTA - NÄIN TOIMINTA ETENEE

SIVU 28

ASKARTELUOHJEITA

SIVU 32

RATSASTUSTEHTÄVIÄ

SIVU 40

OHJAAJANA KEHITTYMINEN JA KOULUTUSTA OHJAAJANA TOIMIMISEEN

lisätietoa ja hyödyllisiä linkkejä

ESIPUHE

Keppihevosharrastajat ry ja Suomen Nuorisoseurat ry ovat yhdistäneet voimansa tukeakseen keppihevosharrastuksen kehittämistä ja innostaakseen uusia ohjaajia mukaan luomaan matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksia. Keppihevosharrastus tarjoaa monipuolisen alustan luovuu-delle, liikunnalle ja tavoitteelliselle harjoittelulle.

Kädentaidot ovat avainosassa keppihevosharrastuksessa. Suurin osa keppihevosta ja niiden varusteista valmistetaan käsin. Käsin valmistaminen aloitetaan yleensä todella varhaisessa vaiheessa harrastusta ja käsityöt kannustavat nuoria harrastajia yrittäjän polulle jo varhain. Yrittäjiksi päätyvät muutkin kuin käsityöläiset: nykyisin jo nuoret harrastajat alkavat järjestämään kotipaikkakunnallaan kerhoja ja valmennuksia opettaakseen harrastuksen saloja myös muille.

Harrastuksen suosion kasvun myötä keppihevosten harrastamismahdollisuuksille on kova kysyntä ympäri Suomen. Erityisesti kerhoja ja matalan kynnyksen harrastamismahdollisuuksia kaivataan. Tämän ohjaajan oppaan avulla toivomme, että kerhojen ja matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksien järjestäminen keppihevosharrastuksen parissa olisi helpompaa. Opas on suunnattu kaikille keppihevosharrastuksen vetämisestä kiinnostuneille tai sitä suunnitteleville, olit sitten nuori keppihevosharrastaja tai vanhempi kerhonojaaja, joka ei tiedä mistä aloittaa.

Kiitos kiinnostuksesta ja tervetuloa hankkimaan tietoja ohjaajana toimimiseen sekä vinkkejä toimintaan!



Suomen Keppihevosharrastajat ry jakaa tietoa keppihevosharrastajille kilpailuista ja toiminnoista eri puolella maata. Yhdistys toimii pääosin verkossa ja järjestää vuosittain kilpatuomarikoulutuksen. Lisäksi yhdistys järjestää Keppihevosten Suomenmestaruuskilpailut, joka on kasvanut lajinsa suurimmaksi tapahtumaksi maailmassa. Tapahtuma kokoaa satoja harrastajia kilpailemaan, ihastelemaan käsitöitä sekä nauttimaan kilpailutunnelmasta. Keppihevosityhdistyksen verkkosivuilta **skhhry.fi** löytyy tapahtumakalenteri ja viralliset kilpailusäännöt.

Suomen Nuorisoseurat ry on valtakunnallinen nuorisotyötä tekevä järjestö. Yhdistys tarjoaa yli 500 paikallisen nuorisoseuran kanssa kaikenikäisille laadukkaita harrastuksia, kuten tanssia, teatteria, musiikkia, sirkusta ja liikuntaa. Niihin liittyen järjestetään myös tapahtumia ja koulutuksia. Nuorisoseurojen ohjaajakoulutuksissa, kuten Knopissa, saa vinkkejä toimintaan sekä tietoa ja tukea ohjaamiseen. **nuorisoseurat.fi/ohjaajalle**

Sitoutumattomalla Nuorisoseuroilla on pontevat juuret maan historiassa. Nuorisoseuraliike syntyi nuorten perustamana vuonna 1881 ja sen syntyvaiheet liittyvät kansalliseen heräämiseen ja sivistysaatteen nousuun. Nykyisin järjestö on Suomen merkittävin kulttuurisen nuorisotyön toimija.

KEPPIHEVOSTOIMINNAN SUUNNITTELU

ERILAISET KOHDERYHMÄT

Keppihevostoiminnan suunnittelu lähtee aina kohderyhmästä - kenelle luomme toimintaa? Keppihevosista innostuneita löytyy moneen lähtöön: on heitä, jotka haluavat päästää heppaleikit valloilleen, heitä, jotka eivät ikinä ole edes koskeneet oikeaan hevoseen, jo pitkään harrastaneita ja kaikkia muita tältä väliltä. Välillä on todella vaikeaa kohdentaa toimintaa ryhmässä esimerkiksi vain harrastajiin. Keppihevosharrastus on harrastuksena monipuolinen, ja haluamme, että jokainen tapa harrastaa on hyväksyttävä oli se sitten enemmän mielikuvitukseen tai urheiluun painottuva.

Ikäjakauma puhututtaa keppihevosharrastuksessa paljon. Lajia voidaan harrastaa isoissa ryhmissä ja isolla ikäerolla. Tässä lajissa harrastajan ikä ei myöskään kerro suoraan kokemuksesta tai kuvaa tapaa tai energiaa, kuinka keppihevosta tulisi harrastaa. Ei voi yleistää, että juuri yläasteella olevat harrastajat haluavat vain kilpailla ja alle 10-vuotiaat leikkiä. Ikäjakaman ja toiminnan kohdentamisen kanssa on tärkeää olla sensitiivinen.

Mutta miten kohderyhmä määritellään? Kohderyhmän ikää tärkeämpää on kuvata keppihevostoiminnan monia muotoja ja mahdollisuuksia, sekä sitä, mitä toiminnassa halutaan markkinoida. Ohjaajana on tärkeää ymmärtää, mitä kuvauksella tavoitellaan. Jos halutaan luoda kilpailuihin tähtävää toimintaa, tulisi se olla selkeästi esillä toiminnan kuvauksessa, kun taas toiminnan perustuessa mukavaan yhdessäoloon, hauskaan tekemiseen ja yhdessä liikkumiseen, tulisi toiminnan sallia harrastajan osallistua matalalla kynnyksellä ja laaja-alaisesti.

On mahdollista myös järjestää toimintaa, joka yhdistää nuoret ja vanhemmat osallistujat sekä eri tavoilla harrastavat harrastajat. Tämä vaatii ohjaajalta jo kokemusta ohjaamisesta ja ryhmän/yksilöiden kohtaamisesta sekä ryhmän hallinnasta. Näissä tilanteissa olisi hyvä soveltaa toimintaa ja harrastusryhmien tehtäviä niin, että ne toimivat sekä mielikuvituksen käytön että treenaamisen tukena. Lasten mielikuvitusta on hyvä ruokkia esimerkiksi antamalla heidän luoda unelmiensa esterata jumppavälineistä, kun taas kilpailevan nuoren annetaan näyttää tai opettaa joku kouluratsastusliike, mikä voi luoda merkityksellisyyden tunteen. Näin voidaan luoda yhteys näiden kahden erilaisen harrastusmuodon välille.

Ohjaajan on tärkeää tutustua ryhmäläisiin ja keskustella heidän tavoitteistaan. Huolellisella taustatyöllä ohjaaja löytää ratkaisuja myös tilanteisiin, joissa on tärkeää huomioida ikäerot ja sen myötä lasten ja nuorten kehitysvaiheet ja eroavaisuudet harrastamisen tavassa. Huolellinen kerho-kerran ja toimintakauden suunnittelu, yksilöllinen ohjaus/vaativuustaso ja juttelu osallistujien kesken auttavat ohjaamisessa onnistumisesta. Osallistujien kanssa on tärkeää keskustella ja jakaa ajatuksia siitä, mitä he toivovat ja odottavat harrastukseltaan.



KEPPIHEVOSTOIMINNAN TAVOITTEET

Keppihevostoiminnalla voi olla monia tavoitteita. Näitä ovat muun muassa:

- Sosiaalisen kanssakäymisen ja liikunnan lisääminen.
- Käsitöiden opettelu.
- Lajin sääntöjen opettelu.
- Mielikuvituksen ja leikin voiman hyödyntämisen tukeminen liikuntaharrastuksessa.
- Harrastajan urheilullinen kehittäminen.

On tärkeää miettiä ennen toiminnan perustamista, mihin kaikkeen ohjaajalla riittävät osaaminen ja voimavarat. On myös hyvä pohtia voiko toiminnassa mahdollisesti yhdistellä eri tavoitteita, ja minkä verran ryhmässä on mahdollista huomioida yksilöllisiä tarpeita. Ohjaajan on hyvä istua alas ja tutkia omia vahvuuksiaan kerhon toiminnassa sekä sen ohjaajana.

OHJAAJA ON TÄRKEÄ

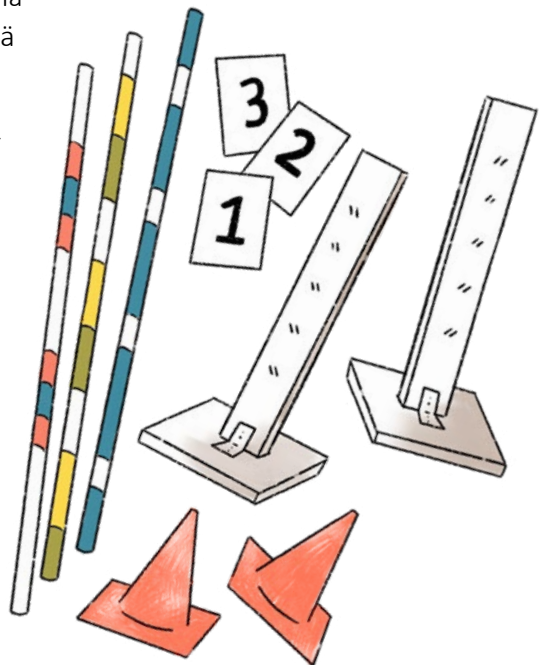
Monelle keppihevosharrastuksesta kiinnostuneelle ei ole aina ollut mahdollista päästä säännölliseen keppihevostoimintaan. Jo sillä, että ohjaaja on joka viikko paikalla ja mahdollistaa mielekästä ja kehittävää tekemistä vapaa-ajalle, on valtavan iso vaikutus harrastajiin. Suosittelemme järjestämään aluksi sellaista toimintaa, johon monenlaiset harrastajat ovat tervetulleita ja suunnittelemaan ensimmäiset pari kokoontumiskertaa yleishyödyllisen osaamisen ja tutustumisen ympärille. Tutustumiskertojen jälkeen on hyvä antaa harrastajille tilaa osallistua sisällön suunnitteluun ja varata toiminnassa aikaa siihen, että loppukauden toimintasuunnitelmasta käydään keskustelua yhdessä ryhmän kanssa.

Varsinkin ryhmissä, joissa on monen ikäisiä ja erilaisten tyylien harrastajia on kerhokertoihin hyvä sisällyttää tehtäviä erilaisista lähtökohdista. Lapset ja nuoret ymmärtävät yleisesti ottaen hyvin erilaiset tavoitteet, lähtökohdat ja tavat harrastaa, kun niistä on kerrottu selkeästi. Tavoitteet on tärkeää tehdä selväksi paitsi itselle ohjaajana myös osallistujille ja osallistujien huoltajille.

TARVIKKEET JA MATERIAALIT

Tarvikkeet ja materiaalit riippuvat kovasti kerhon toiminnan sisällöstä. Mikäli kyseessä on liikuntakerho, riittävät yleensä hyvä liikuntatila, tötsät ja estekalusto. Mikäli estekalusto ei ole kummainen, harrastajien on hyvä antaa käyttää mielikuvitustaan ja ideoida, miten esteitä voisi rakentaa turvallisesti esim. penkeistä, oksista tai muista ympäristöstä löytyvistä esineistä. Tässä kuitenkin ohjaajalla on tärkeä tehtävä huolehtia toiminnan ja harrastajien turvallisuudesta, joka on aina tärkein edellytys toiminnalle. Esteiden tulee olla vaarattomia ja toiminnassa on tärkeää edetä malttia käyttäen.

Mikäli keppihevoskerhossa tehdään käsitöitä, on toiminnan suunnittelun yhteydessä laadittava tarvikelista laajempi ja se tulee miettiä aina mahdollisimman konkreettisesti toiminnassa tehtävien käsitöiden ja osallistujamäärän mukaan.



OHJAAJANA TOIMIMINEN

Ryhmän ohjaamisessa on monta huomioitavaa asiaa, joiden toteuttaminen ja oma kehittyminen vahvistuvat kokemusten ja ajan myötä.

TURVALLISUUS JA LUOTTAMUKSEN KASVU

On tärkeää, että jokainen osallistuja voi kokea olonsa turvalliseksi toiminnassa. Siksi on hyvä noudattaa turvallisemman tilan ohjeita. Turvallisempi tila tarkoittaa esimerkiksi sitä, että jokainen saa olla oma itsensä. Voimme yhdessä luoda turvallisempaa tilaa, kun jokainen noudattaa seuraavia ohjeita:

1. Ole avoin

Kohtaa muut läsnäolijat ilman ajatusta siitä, millainen ihmisen hän voisi olla. Anna jokaisen olla oma itsensä.

2. Kunnioita

Tutustu ja juttele kaikkien kanssa. Kuuntele ja kannusta. Ethän koske toiseen ihmiseen tai toisen tavaraan ilman lupaa.

3. Huomioi

Mikäli kohtaat epäreilua tai muuta epäasiallista kohtelua, kerro heti ohjaajalle. Auta jos huomaat, että joku kiusaa tai loukkaa toista ja käy kertomassa ohjaajalle.

4. Pyydä anteeksi

Jos huomaat, että olet loukannut tahallisesti tai vahingossa, pyydäthän anteeksi.

5. Rentoudu

Osallistu toimintaan rennosti. Virheitä sattuu kaikille. Kysy ja keskustele rohkeasti. Jos et ole varma jostakin asiasta, voit aina kysyä muilta osallistujilta tai ohjaajilta.

Turvallisuuden tunne kasvaa, kun luottamus lisääntyy. Siksi luottamuksen kasvun tukeminen on oleellinen osa ryhmäyttämisen prosessia. Luottamus lisääntyy, kun ryhmäläiset

- oppivat tuntemaan itseään ja omia reaktioitaan
- oppivat tuntemaan toisiaan ja heidän reaktioitaan
- alkavat hahmottaa omaa paikkaansa ryhmässä
- tekevät asioita, joissa he joutuvat luottamaan toisiinsa myös fyysisen turvallisuuden alueella
- luottavat toisiinsa
- osoittautuvat luottamuksen arvoisiksi
- antavat toisilleen myönteistä palautetta, kannustavat ja rohkaisevat toisiaan
- saavat yhteisiä hyviä kokemuksia, joita he voivat jakaa keskenään
- oppivat rakentavia tapoja kommunikoida keskenään
- uskaltavat hullutella yhdessä
- huolehtivat toisistaan
- saavat itsestään arkikokemuksia; olen onniteltava, hyvä, minut halutaan lähelle, minua odotetaan, olen tervetullut ym.
- kokevat tulevansa hyväksytyiksi ja pidetyiksi sellaisina kuin ovat



OHJAAJA TURVALLISUUDEN LISÄJÄNÄ

Turvallinen ja myönteinen ilmapiiri vaatii yleensä ohjausta, jotta ryhmästä tulee yhtenäinen ja kaikki tulevat huomioiduiksi tasavertaisina ryhmän jäseninä.

Toiminnan aluksi on hyvä ryhmäyttää ryhmä toiminnallisten leikkien ja harjoitteiden avulla. Ryhmäyttäminen on hyvä aloittaa sellaisilla harjoituksilla, joissa ei joudu noloihin tilanteisiin, ja joissa ei tarvitse kertoa itsestään enempää, kuin tuntee sopivaksi. Ryhmäyttäminen on tarpeen myös pitkän tauon jälkeen ja silloin, kun ryhmään tulee uusi jäsen.

Ryhmä voi tehdä työskentelyä helpottavia sopimuksia.

Tällaisia voivat olla:

- Toimintatapasopimus, säännöt
- Turvallisemman tilan periaatteet
- Vaitiolosopimus
- Vuorovaikutussopimus

OHJAAJAN VASTUUT JA TEHTÄVÄT

Jokaisen ohjaajan polku on erilainen ja se muodostuu omasta harrastamisesta, aktiivisuudesta, kokemuksista sekä kouluttautumisesta. Ohjaustilanteet vaihtelevat myös harrastusryhmien mukaan osallistujien iän, ryhmän koon, kokoontumistilojen sekä mm. toiminnan järjestämisestä vastuun kantavan taustayhteisön vuoksi.

Harrastustoiminta on osallistujalle kasvattavaa. Lasten ja nuorten kanssa toimiva ohjaaja, nuori tai aikuinen on aina kasvattaja, halusi tai ei. Ohjaajana olet harrastusryhmän osallistujille aikuinen iästäsi huolimatta. Toiminnan parissa ja sen ohessa lapset oppivat myös monia elämän taitoja. Olet tärkeä, kiitos että toimit ohjaajana!

Ohjaajan vastuu omasta käyttäytymisestä

- Olet esimerkki toiminnassa, mutta myös harrastuksen ulkopuolella.
- On tärkeää, että ohjaaja on luotettava.
- Ohjaaja on esimerkki ja vastaa lapselle todellisuutta.
- On tärkeää tiedostaa omat rajat - älä ota tehtäviä, joihin et pysty. Kysy tarvittaessa apua.
- Suunnittele toiminta aina huolella.
- Pyri ajattelemaan asioita osallistujan näkökulmasta.
- Opettele pyytämään palautetta ja arvioimaan toimintaasi ryhmässä. Turvallisen ja mielekkään toiminnan toteuttamisessa on tärkeää tietää, mitä mieltä osallistujat ovat siitä.

Ohjaajan vastuu osallistujista

- Seuraa tarkasti ja pidä silmät auki, että tiedät mitä ryhmässä tapahtuu.
- Tiedosta ryhmän rajat ja mahdollisuudet. Älä vaadi liikaa harrastustoimintaan osallistuvilta.
- On tärkeää kuulla, huomioida ja ymmärtää jokaista harrastajaa myös erikseen.
- Ryhmä ei ole väline jollekin (esim. omalle kunnianhimmolle).
- On tärkeää huolehtia ryhmän ja jokaisen ryhmäläisen turvallisuudesta.
- Muista huolehtia vaitiolovelvollisuudesta. Ryhmän, osallistujien tai esim. heidän perheidensä asioita ei saa kertoa eteenpäin.

TÄRKEÄÄ!!

Ohjaajan vastuu taustayhteisölle

- Toiminnassa täytyy noudattaa järjestäjätahon, esim. Nuorisoseuran kasvatus- ja toimintaperiaatteita sekä arvoja.
- Ohjaajana edustat ensisijaisesti ryhmää, mutta sen lisäksi myös taustayhteisöä (voi olla tilanteita, että toimit myös isomman yhteisön kuten oman maasi edustajana).
- Huomioi yhteisö, muut ohjaajat sekä yhteistyötahot toimintaa suunniteltaessa.
- Huolehdi, että käyttämänne tilat ja välineet jäävät siisteiksi, vähintään siihen kuntoon, kun olivat ryhmän tullessa tilaan.
- Vastuu rahan käytöstä yhteisen sopimuksen mukaan. Sovi taloudellisista asioista järjestäjätahon kanssa.
- Vastuu ryhmän toimivuudesta.

Ohjaajan vastuu itselle

- Pidä huolta hyvinvoinnistasi, innostuksestasi ja kehitymisestäsi. Kukaan meistä ei ole koskaan täysin valmis ohjaaja. Toiminnassa oppii aina uutta ja jatkuva kouluttautuminen kannattaa.
- Aseta itsellesi kehitystavoitteita ja arvioi omaa toimintaasi ryhmän ohjaajana. Kirjoita muistiin, mikä harrastusvuoden aikana oli onnistunutta ja mikä pitäisi tehdä seuraavalla kerralla toisin.



Ohjaajan vastuu huoltajille

- Kerro, jos jotain sattuu toiminnassa. Myös pieniltä tuntuvia asioita on tärkeää jakaa.
- Toiminnasta tehtyjen lupauksen täyttäminen.
- Huoltajien toiveiden kuuntelu ja mahdollisuuksien mukaan niiden huomioon ottaminen.
- Muutosten ilmoittaminen hyvissä ajoin, jotta osallistujien on mahdollista ennakoida muutoksiin tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan.
- Muistathan, että edustat ryhmätoiminnan lisäksi myös järjestäjää ja taustayhteisöä.

Toimintakauden aikana ja/tai sen jälkeen

- Kiitä osallistujia mukanaolosta ja huoltajia yhteistyöstä.
- Toteuta palautteenantomahdollisuus harrastajille ja mahdollisesti myös huoltajille.
- Tee toimintakertomus taustayhteisölle esim. johtokunnalle. Kysy palautetta ja raportointia varten ohjeita yhteisöltä.



OHJAAJANA YHDISTYKSESSÄ

Ohjaajien on tärkeä perehtyä toiminnan taustayhteisöön ja huomoida, mitä asioita tulisi tietää. Esimerkiksi:

- Harrastustilaan liittyvät kysymykset: onko hälytyslaitteita, mistä saa avaimet, missä poistumistiet ja missä ensiaputarvikkeet.
- Tilan käyttöön liittyvät ohjeet: mitä siellä voi tehdä, mitä tavaroita saa käyttää.
- Keneltä kysyä tarvittaessa neuvoa, kuka on pomo.
- Mistä saa tarvittaessa apua tai tukea.
- Miten tarvikkeita ja materiaaleja hankitaan.
- Ryhmäläisten maksut: miten ja milloin ne hoidetaan.
- Ryhmän ja muiden ryhmien aikataulut, jotka vaikuttavat toimintaan.
- Ryhmän mahdolliset tavoitteet taustayhteisön puolesta.
- Mistä selviävät yhteisön mahdolliset vuotuiset tapahtumat, joihin toivotaan osallistumista.
- Perustiedot ohjattavasta ryhmästä, ilmoittautumistiedot.
- Koulutukset, joihin voi osallistua.
- Ryhmässä huomioitavat säännöt (mm. kuvaaminen, kuvien julkaisu, sukat jalassa ei hypitä).
- Alkukartoitus osallistujien lähtötilanteesta ja omista tavoitteista.

TOIMINTASUUNNITELMA JA TAVOITTEET

“Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty.” Jokaisella ryhmällä pitää olla toimintasuunnitelma, jossa kerrotaan, mitä varten ryhmä on olemassa. Toimintasuunnitelman tärkein osuus on tavoitteiden kuvailu. Sen lisäksi kerrotaan harrastusryhmän konkreettiset puitteet.

Tavoitteet ohjaavat toimintaa ja yksityiskohtaisempaa suunnittelua. Tavoitteita kannattaa suunnitella yhdessä osallistujien kanssa.

Tavoitteiden asettelussa on huomioitava ainakin:

- Osallistujat (ikä, osaaminen, mielenkiinto jne.).
- Taustayhteisön toiminta-ajatus ja arvot.
- Ohjaajan taidot ja persoona.
- Tilat ja muut mahdollisuudet (käytettävissä olevat varat, välineet yms.).
- Suunnittelussa huomioidaan toiminnan kesto ja tehdään tuntisuunnitelma, kausisuunnitelma sekä vuosisuunnitelma.

Tavoitteissa kerrotaan miksi ryhmä on olemassa ja mitä se pyrkii saamaan aikaan. Se kuvaa myös sitä, miten ryhmä toimii.



LEIKKI KERHOTOIMINNASSA

Leikillä on valtava merkitys toiminnassa ja erityisesti ohjaus- ja kasvatus-työssä. Meillä kaikilla on tarve leikkiä tilanteen ja toiminnan mukaan. Leikit ja pelit kuuluvat kasvatukseen ja jokaisen itse kasvamiseen. Leikki on myös väline uusien taitojen oppimiselle sekä tietojen ja perinteen siirtämiseen ikäryhmältä ja sukupolvelta toiselle.

Vinkkejä leikin valintaan toiminnassa:

- Hyvä leikki takaa leikkijän henkisen ja fyysisen turvallisuuden.
- Kannattaa harkita tarkoin millaiset leikit ovat hyviä ja minkälaiset leikit joutavat unohdettaviksi.
- Mikäli leikkijä ei tunne olevansa hyväksytty, tai hänelle aiheutetaan leikkitilanteessa epämiellyttävä olo nolaamalla hänet muiden edessä, voi olla vaikea saada hänet myöhemmin leikkeihin mukaan. Samasta syystä myös kilpailuleikkejä täytyy osata käyttää sopivasti.
- Kun suunnittelet leikit järjestelmällisesti, se helpottaa työtäsi erityisesti silloin, kun leikit kuuluvat osana johonkin muuhun toimintaan.
- Leikit toimivat virkistävänä välipalana muun toiminnan ohessa ja ovat tärkeä menetelmä halutessasi pyrkiä tavoitteeseen.
- Kun suunnittelet leikkejä erilaisiin tilanteisiin, ota huomioon niiden yhteys muuhun toimintaan. Lapsille leikin toistaminen on tärkeää. Leikkien valitseminen etukäteen on hyödyllistä.



KERHOTOIMINNAN TALOUS JA VIESTINTÄ

Kun suunnittelet kerhotoimintaa, ota huomioon kaikki kerhon toiminnasta aiheutuvat kulut ja tuotot. Kerhotoiminnan tuotot voivat muodostua esimerkiksi osallistumismaksuista, mahdollisista avustuksista tai lahjoituksista.

Kuluja tulee tavallisesti ohjaajan palkkiosta ja työnantajataholle tulevista palkkaamiseen liittyvistä kuluista, materiaalihankinnoista, vuokrista, vakuutuksesta, tiedotuksesta, tarvikkeista ja välineistä. Lisäksi kuluja tulee palkanmaksun hoitamisesta ja pankkiasioista. Talousarvioon on syytä laittaa myös pieni summa yllättäviä menoja varten.

Jos yhdistys järjestää toimintaa ja maksaa ohjaajalle palkkioita, on yhdistyksen hoidettava ennakkoperinnät ja muut lakisääteiset seikat asianmukaisesti. Kun ohjaaja ryhtyy toimimaan alaikäisten kanssa työ-, opiskelu tai vapaaehtoistehtävässä, tarvitaan ote rikosrekisteristä. Ohjaaja tilaa otteen Oikeusrekisterikeskuksen (ORK) sähköisestä asiointista ja esittää sen toiminnan järjestäjälle tai työnantajalle.

YHTEISTYÖ MUIDEN TAHOJEN KANSSA

Kerhon voi järjestää yhteistyössä esimerkiksi paikallisen koulun, nuorisoseuran, jonkun muun yhdistyksen tai vaikka seurakunnan kanssa. Toiminnan järjestäjän tai muun yhteistyökumppanin kanssa sovitaan vastuunjaosta kuten:

- Toiminnan talous: kuka kerää toiminnan tuotot ja maksaa kulut, kuten ohjaajan palkkion?
- Vakuutus: kuka huolehtii, että toiminnalla on vastuu- ja tapaturmavakuutus?
- Tilat ja niiden käyttö: kuka maksaa tilan vuokran tai muut kulut? Kuka vastaa tilojen siisteydestä ja turvallisuudesta?
- Viestintä ja viestintäkanavat: kenen kotisivuilla tai somessa toiminnasta tiedotetaan ja kuka vastaa osallistujien ilmoittautumistietojen keräämisestä ja niiden säilyttämisestä turvallisesti?



Esimerkki toiminnan kuluista ja tuotoista

Kulut:

- Ohjaajan palkka- palkkiokulut sivukuluineen (mm. työntäjän lakisääteiset maksu, lomakorvaus) koko kauden ajalta.
- Kerhon tarvikkeet.
- Vakuutus.
- Tilavuokrat.

Tulot:

- Osallistumismaksut.
- Harrastamisen Suomen mallin rahoitus koulujen tai kuntien kautta.
- AVI-paikallisen harrastustoiminnan avustus (haetaan joulukuussa seuraavana syksynä alkavaan toimintaan).
- Kunnan avustukset.
- Muut avustukset ja lahjoitukset.

Osallistumismaksut:

- Kouluilla järjestetty harrastustoiminta voi olla maksutonta osallistujille, jos toiminta on osa Harrastamisen Suomen mallin toimintaa, iltapäivätoimintaa kouluilla tai niiden läheisyydessä.
- Yhdistyksen järjestämät kerhot: toiminnan järjestämisen kulut kattava pieni osallistumismaksu kausittain (yhdistykset voivat halutessaan päättää antaa omille jäsenilleen alennusta osallistumismaksusta).

HANKITTAVAT TARVIKKEET

- Tee arvio kerholle hankittavien tarvikkeiden kustannuksista.
- Selvitä löytyykö järjestävältä taholta jo valmiiksi tarvikkeita.
- Tarvittavia hankintoja ovat esimerkiksi:
 - Askartelutarvikkeet.
 - Ratsastustehtävien tarpeet, kuten esimerkiksi kartiot, estetolpat, puomit, jne.
 - Eväät, jos toiminnassa tarjotaan.
 - Ensiaputarvikkeet.

JÄRJESTÄJÄN/OHJAAJAN PALKKA

Vaihtoehtoja ohjaajan palkkaukseen on erilaisia:

- Ohjaaja voi olla yksityinen elinkeinonharjoittaja, jolloin hän tekee ostopalvelusopimuksen järjestävän tahon kanssa ja laskuttaa itse työstä sekä hoitaa omat veronsa ja lakisääteiset työllistämiskulunsa.
- Ohjaaja voi tehdä työsopimuksen työnantajana toimivan yhdistyksen kanssa. Myös nuori/alaikäinen vetäjä voi tehdä työsopimuksen. Ohjaaja toimittaa verokortin palkanmaksua varten työnantajalle.
- Ohjaaja voi tehdä vapaaehtoistyötä tai talkoita toimintaa järjestävän tahon kanssa (Nuorisoseura, 4H, oma koulu, liikuntaseura, muu harrastusta järjestävä yhdistys).

TIEDOTTEEN LAATIMINEN JA JAKAMINEN

Kun kerhon järjestämisestä on päätetty, on hyvä aloittaa tiedon levittäminen ja markkinointi mahdollisimman aikaisin, jotta kerhoon saadaan riittävästi osallistujia. Riippuen järjestävästä tahosta (koulu, yhdistys, yksityishenkilö, kirkko/seurakunta), tiedotetta voidaan jakaa esimerkiksi paikallisessa sanomalehdessä, sosiaalisen median kanavilla, koulujen tai muiden julkisten rakennusten ilmoitustauluilla (nuorisotilat, kirkko, alueen lähikauppa), järjestävän tahon omilla nettisivuilla ja uutiskirjeissä tai koulujen Wilma- viestillä tai pedanetissä.

Tiedotteeseen on hyvä kirjoittaa ainakin seuraavat tiedot:

- Mitä (Keppihevoskerho)
- Missä?
- Milloin? (Kokoontumiskerran aika ja harrastuskauden kesto)
- Kenelle? (Kohderyhmä)
- Osallistumismaksu, jos sellainen on
- Mitä kerholainen tarvitsee mukaan (oman keppihevosen, vesipullon, eväitä, sisäliikuntavaatteet, ulkovaatteet?)
- Missä/minne ilmoitaudun?
- Kenen järjestämää toiminta on?
esim. Koivurannan Nuorisoseura ry
tai Mäkelän Keppihevosharrastajat ry
tai koulu
- Mistä saa lisätietoja?
- Kuka on harrastusryhmän ohjaaja?



Esimerkki:



MÄKIJÄRVEN KOULUN KEPPIHEVOSKERHO 4.9.

Tervetuloa keppihevoskerhoon Mäkijärven koululle keskiviikkoisin kello 15.00-16.00 alkaen 4.9.

Keppihevoskerho kokoontuu liikuntasalin oven edessä ennen kerhon alkua. Kerho on osa koulun iltapäivätoimintaa, ja kaikille osallistujille maksuton. Kerhon vetäjänä toimii kokenut 15-vuotias keppihevosharrastaja Maija Mallikas.

Kerhossa opetellaan keppihevosharrastuksen taitoja ratsastaen sekä askarrellen. Kerho on suunnattu 1.-4.-luokkalaisille.

Mukaan tarvitset sisäliikuntavaatteet, sisäliikuntakengät vesipullon sekä oman keppihevosen.

Kerhoon ilmoittaudutaan koulun pedanet-sivuilla. Löydät keppihevoskerhon ilmoittautumislomakkeen kohdasta "iltapäivätoiminta".

Matalan kynnyksen toiminnassa myös lapsi voi ilmoittaa itsensä kerhoon. On hyvä pitää huoli siitä, että mikäli lapsi on ilmoittautunut itse, myös huoltaja saa tiedon lapsen osallistumisesta toimintaan.

Kerhokauden kuluessa kerhon osallistujille sekä kerholaisten huoltajille on hyvä lähettää tiedotteita. Ensimmäisen kerran jälkeen voi esimerkiksi lähettää tiedotteen, jossa käydään läpi kerhossa sovitut yhteiset pelisäännöt. Osallistujia ja huoltajia on hyvä pitää ajan tasalla läpi kauden tapahtuvista muutoksista, lomista sekä kerhokerroista, joissa on jotain poikkeavaa (esim. jos joinain kertoina päätetään lähteä ulos maastoratsastusretkelle tai jos suunnitelmissa on järjestää vanhempainiltoja tai päätösjuhlia). Myös lomat ja muut pyhäpäivät, jolloin kerhokertaa ei järjestetä, on hyvä ilmoittaa.

Mikäli kerhossa kuvataan tai otetaan kerholaista valokuvia, kerhon järjestäjällä on aina oltava kuvaamiseen ja erityisesti kuvien julkaisuun lupa huoltajalta.



MALLIESIMERKKI TOIMINNASTA - NÄIN TOIMINTA ETENEÄ

KOKOONTUMISKERRAT

1. Tutustumista, Keppihevosen suunnittelu ja aloitus.

- Tutustuminen: lankakerä (Sanotaan oma nimi ja heitetään lankakerä seuraavalle pitäen samalla langasta kiinni. Kun kerä on käynyt kaikilla, aletaan heittämään kerää takaisin päin ja samalla yritetään muistaa sen nimi jolta langan on saanut.)
- Yhteisten sääntöjen luominen: apuna voi käyttää esim. turvallisemman tilan periaatteita (säännöt voi yhdessä äänestää, välttä kieltäviä sääntöjä esim. "älä kiusaa" -> "ole kaikille kiva")
- Suullisesti ohjeet hätäpoistumiseen ja kokoontumispaikka.
- Suunnitellaan keppihevosen paperille (Tähän tarvitaan paperia ja kyniä)
- Aloitetaan keppihevosten teko. Palojen leikkuu, nopeimmat voivat aloittaa ompelun.
- Yhteinen loppusiivous ja lopetus (15-20 min?)

Ensimmäisellä ratsastuskerralla tutustumista keppihevoseen, miten sitä pidetään, askellajit, pieniä esteitä.

Samalla voi kerätä toiveita: mitä ratsastuskerroilla halutaan tehdä ja mitä kerholaiset osaavat.

Jokaisella kerralla: Yhteinen aloitus: kuulumiset, tähän voi ottaa myös esim. nimileikin (esim. oma etunimi ja eläin joka alkaa samalla kirjaimella), Keppihevosen tekoa, Yhteinen askartelutarvikkeiden siivous.

Ratsastuskerroilla: Alkuleikki/lämmittely, Lyhyehkö tehtävä kerholaisten taitotasoon sopeutettuna, lopuksi yhteinen lopetus ja mahdollisten esteiden, puomien yms kasaus.

- Aluksi kerhokauden suunniteltu voi olla haastavaa sillä ikä- ja taitoeroja voi olla paljon ryhmän sisällä. Kerhon tehtävien vaikeus on hyvä valita nuorimman kerholaisen mukaan.
- Kerhokerroille kannattaa aina suunnitella enemmän tekemistä, kuin välttämättä ehtii tekemään siltä varalta jos esim. jokin ratsastustehtävä osoittautui liian helpoksi tai haastavaksi.
- Palautteen merkitys ja eri tapoja kerätä kannustavaa palautetta antavat harrastajille innostusta toiminnassa pysymiseen. Tehokas tapa saada palautetta on kysyä avoimilla kysymyksillä, kuten ”Missä teidän onnistuit/onnistuimme ryhmänä tänään erityisen hyvin?”.

2. Ohjaaja tekee itsearviointin jokaisesta kerhokerrasta.

On tärkeää kysyä myös kerholaisten ja heidän huoltajiensa kommentteja. Jokaisen kerhokerran lopussa pidetään palauttehetki, jossa kuunnellaan lasten mielipiteitä: *Mikä oli erityisen kivaa? Mikä sujui parhaiten? Mitä opin? Mitä voisimme tehdä paremmin?*

3. Keppihevosen tekoa ja ratsastusta

4. Keppihevosen tekoa ja keppihevosratsastukseen tutustumista

5. Keppihevosen tekoa

6. Keppihevosen tekoa

7. Keppihevosen tekoa ja kahoot/tietovisa

8. Ratsastusta

9. Kauden lopetus, leikkimielinen kilpailu tai esim. metsäreissuKeppihevosen tekoa

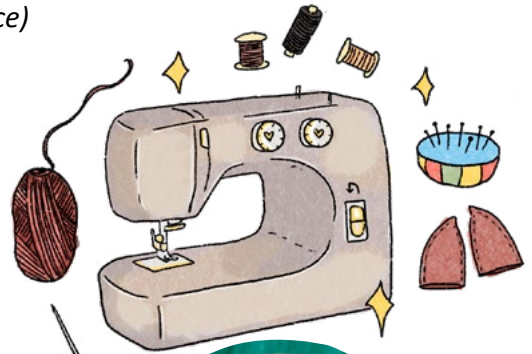


ASKARTELUOHJEITA

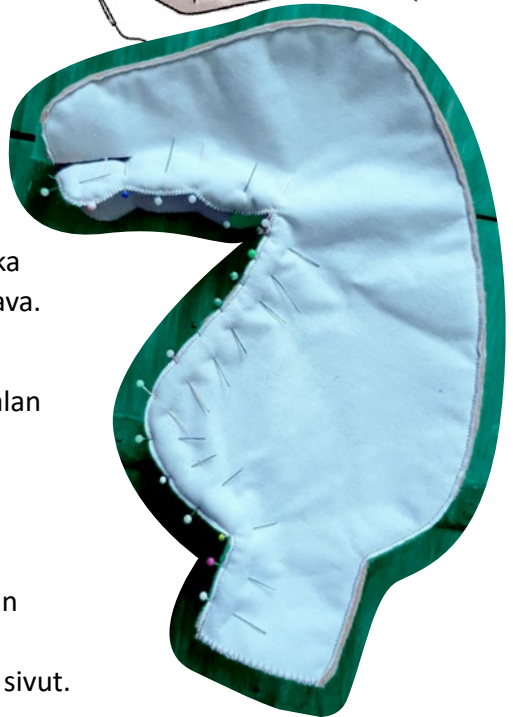
KEPPIHEVONEN

Tarvitset:

- Keppihevosen kaava
- Kangasta (*suositeltu kangas: fleece*)
- Ompelulankaa ja neula
- Villalankaa
- Huopaa
- Vanua
- Keppi (*tähän käy hyvin kahtia sahattu harjanvarsi*)
- Teippiä
- Liimaa



1. Piirrä kaavat:
tarvitset sivupalan eli keppihevosen sivuprofiilin, keskitalan eli pitkän kapean suorakulmion, sekä korvan joka on hieman kolmiota muistuttava.
2. Leikkaa kankaasta palat.
Tarvitset 2x sivupalaa, keskitalan ja 4x korvapalaa
3. Leikkaa sivupalaan viilto suun kohdalle
4. Aloita keskitalan kiinnitys suun yläosasta kohti kepitysreikää, kiinnitä ja ompele molemmat sivut.



5. Kiinnitä samalla tavalla loput keskivalasta, alkaen suun alaosasta.

6. Viimeiseksi mittaa suun mittainen pala, kiinnitä ja ompele se paikoilleen.

7. Käännä ja täytä keppihevonen.

8. Ompele korvapalat yhteen ja käännä ne.

9. Kiinnitä korvat keppihevoseen.
Vinkki: ompele ensin korvan alareuna kiinni ja mallaile nuppineulojen avulla korvat paikoilleen.

10. Leikkaa ja liimaa huovasta keppihevoselle silmät ja sieraimet. Vinkki: leikkaa nämä kerholaisille valmiiksi.

11. Leikkaa tai maalaa pieni valkoinen ympyrä silmään valopilkuksi.

12. Kiinnitä harjaa varten tukilanka.

13. Leikkaa villalangasta haluamasi mittaisia pätkiä. Kiinnitä nämä siten, että vedät virkkuukoukulla villalangan tukilangan läpi puoliväliin asti ja solmit neulelangan napakasti kiinni.

14. Tasoita lopuksi harjalangat.

15. Lopuksi kiinnitä keppi.
Sen voi kiinnittää napakasti kiinni langalla tai teipillä.

Vinkki: aikaa säästääksesi voit jättää keppihevosen suun tekemättä.



KEPPIHEVOSEN RIIMU

Tarvikkeet:

- Nauhaa
- 4 rengasta esim. avainrenkas
- 1 papukaijalukko

1. Mittaa nauhasta pätkä turvan yli ja kiinnitä se molemmista päistä kahteen renkaaseen.
2. Mittaa nauhasta toinen pätkä turvan alta ja kiinnitä se aiempiin renkasiin.
3. Mittaa niskan yli menevä pala nauhasta ja kiinnitä se molemmista päistä renkasiin.
4. Mittaa ja kiinnitä nauhasta pala, joka yhdistää niskan yli menevän palan ja turvan ympäri menevän palan. Tee tämä molemmille puolille.
5. Lopuksi kiinnitä nauhasta toinen pää papukaijalukkoon. Laita papukaijalukko kuvan lailla avainrenkaaseen kiinni ja mittaa leuan ali menevä pätkä ja kiinnitä nauhan toinen pää avainrenkaaseen.



YKSINKERTAISET SUITSET

Tarvikkeet:

- Kuolaimet (esim rautalangasta tehdyt)
- Nauha esim. tekonahkaa
- Tölkinklipsu tai solki
- Liimaa tai lanka ja neula

1. Mittaa nauhasta pala joka ylittää kuolaimesta kuolaimen niskan yli (kuvan tavalla).



2. Kiinnitä se

3. Tee seuraavaksi otsapanta. Mittaa keppihevosen otsan yli menevä pala ja kiinnitä se edelliseen, niin että väliin jää pieni lenkki, jotta saat seuraavan palan pujotettua läpi.



4. Pujota nahkapala otsapannan molemmista lenkeistä. Kiinnitä toiseen päähän tölkinklipsu.

5. Viimeiseksi kiinnitä kuolaimiin nauhasta ohjat. Näiden on hyvä olla pitkät, suositus n. 100cm





RATSASTUSTEHTÄVIÄ

ESIMERKKI 1 - KOKONAISELLE KERHOKERRALLE

Suunniteltu soveltavan liikunnan ryhmälle, mutta sopii kaikille

Välineet: Keppihevokset, esteet/reikätötteröt, puomit, matalat tötsät, korkeat tötsät (jos ei ole, matalia tilalle), kuvakortit, kaiutin

Kuvakortit: Alkupiiri / taputus / juoksu – juoksu / merkki / musiikki – tehtävärata / este / pujottelu – taputus / juoksu / este / tehtävärata - loppupiiri

- Alkupiiri – kannustusjuoksu
- Talli palaa
- Ratasuorat joukkueittain
- Kannustusrata
- Loppurentoutus

1. Tilaan päästyä määrän mukaan tötsät ympäri salia, ei väliä sijainnilla. Rajataan keskiympyrään alue puomeilla.
2. Ohjataan osallistujat alkupiiriin, jonka keskelle on asetettu päivän runko kuvakortein kerrottuna.
3. Siirrytään mahdollisimman nopeasti tallipalaa harjoitukseen, halukkaille hevoset plus demo (miten keppihevosta pidellään):
 - a. Pelaajien tulee liikkua/ratsastaa musiikin tahtiin puomialueen sisällä. Tärkeintä pysyä liikkeessä
 - b. Kun musiikki loppuu, tulee pelaajan lähteä mahdollisimman nopeasti tyhjälle tötsälle.
 - c. Ideana alkuun jokaiselle tulisi löytyä oma tötterö. Jos koetaan, voidaan vähentää niin, että yksi jää ilman, kuitenkin putoamatta pelistä, vaan saa halutessaan tulla pysäyttämään musiikin seuraavalle kierrokselle.
4. Juomatauko -> rakennetaan rata mahdollisimman nopeasti.
5. Jaetaan joukkueet kahteen/neljään hevosten/vaatteiden värien mukaan, ja jonoon vihreälle viivalle tötteröiden väliin/päätyyn toisien tötteröiden väliin.

Ideana ratsastaa suora ns. viestijuoksun tavoin, jolloin seuraava ratsastaja saa lähteä läpsystä. Ideana kannustaa joukkueita ratsastamaan jokainen vuorollaan suoran mahdollisimman nopeasti, saaden vähän tuntumaa rataan. (treenataan pujottelua, hyppyä, pysäytystä etc.)
6. Juomatauko, radan fixaus
7. Jokainen saa vuorotellen ratsastaa kokonaisen radan, toisten kannustamana. Voidaan halutessa ottaa myös aikaa sekuntikellolla.
8. Loppurentoutuksen voi tehdä maassa istuen tai maaten. Rauhoittumisen aikana osallistujilta voi kysellä vaikka päivän lempijuttua tai -hevosta.

Vinkit apuohjaajille:

1. Keppihevoratsastuksessa ei ole tarkoitus esittää hevosta, mutta mikäli osallistuja haluaa käyttää mielikuvitustaan, anna sen tapahtua ja hyppää itse siihen mukaan. Nykyään leikkiminen ja mielikuvituksen käyttö lopetetaan liian ajoissa, ja se voi olla todella helppo apuväline liikkumiseen
2. Keppihevosilla tulisi laukata suorittaessa ratoja, mutta se voi olla todellakin liian haastavaa monelle osallistujista, joten juokseminen on okei.
3. Keppihevosen kepin tulisi pysyä hyppyjen aikana ja muutenkin jalkojen välissä. Yksi kaksi pitää kepeistä kiinni, samalla molemmat kädet pitävät ohjista kiinni.
4. Huomioi että tämä on tosi vaativaa alussa. Tärkeintä on, että yksi käsi on kepeissä aina kiinni, ei ainoastaan ohjissa (keppihevoset ei kestä pidemmän päälle pelkästä ohjista roikkumista ja se on myös hankalaa liikunnan kannalta.) Mikäli osallistuja tykkää pitää molemmat kädet kepeissä kiinni, tämä on ok, mutta voi hankaloittaa tasapainon ylläpitämistä.
5. Osallistuja saa suorittaa tehtävät myös ilman hevosta. Ketään ei tule pakottaa ratsastamaan, vaan saa suorittaa myös ninjana/parkour tyyppisesti radat.
6. Rakenna ratoihin esteisiin vaihtoehtoja, jotta niille kenelle hyppääminen on helppoa saavat haastetta ja etc.
7. Ohjaajat voivat mennä osallistujan vieressä hevosella/ilman/”taluttaen” asiakasta.
8. Tärkeintä on, että jokainen innostuu liikkumaan ja kokeilemaan!

ESIMERKKI 2 - TUTUSTUTAAN LÄNNENRATSASTUKSEEN!

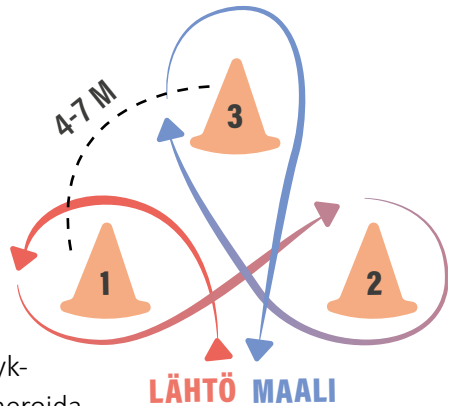
Barrel race

Lännenratsastukseen tutustuminen on helppo aloittaa esimerkiksi niin kutsutuista "vauhtilajeista". Niiden säännöt ja periaatteet ovat yksinkertaiset sekä nopeasti opeteltavissa. Niistä tunnetuin laji on barrel racing eli tynnyrin kierto, johon tarvitset vain kiertämiseen soveltuvat "tynnyrit", eli esimerkiksi maasta hyvin erottuvat tötteröt. Lajissa on tarkoituksena kiertää nämä kolme tynnyriä oikeassa järjestyksessä mahdollisimman nopeasti, niihin osumatta.

Tarvikkeet:

- 3 kpl "tynnyreitä",
esim. muovitötteröt

Tötteröiden tulisi olla aseteltuna kolmion muotoon, niin että jokainen sivu on yhtä pitkä. Sopiva sivun pituus on n. 4-7 m, tilasta riippuen. Opetelkaa yhdessä kiertämään tötteröt oikeassa järjestyksessä. Tarvittaessa tötteröt voi myös numeroida.



Jos kerhossa osallistujia on tarpeeksi, voi tynnyrin kierrosta tehdä viestikilpailun. Jaa osallistujat reilulla tavalla kahdeksi joukkueeksi. Voitte yhdessä rakentaa kaksi identtistä rataa vierekkäin, ja merkitä niihin lähtöviiva. Joukkueet asettuvat jonoksi oman lähtöviivan taakse. Annetaan joukkueille yhteinen lähtömerkki, jolloin jonon ensimmäiset lähtevät suorittamaan rataa. Seuraava jonosta lähtee liikkeelle, kun edellinen ratsukko palaa takaisin lähtöviivalle. Se joukkue voittaa, jonka kaikki jäsenet ovat ensimmäisenä kiertäneet radan ja päässeet. Jos kerhossa on hieman vanhempia osallistujia (esimerkiksi kolmasluokkalaisia tai sitä vanhempia), voitte yhdessä pohtia millaisia ominaisuuksia tällaisten vauhtilajien treenaaminen kehossa kehittää. Näitä ovat esimerkiksi räjähtävyys, lihasvoima, koordinaatiokyky ja tasapaino.

Trail

Trail on puolestaan lännenratsastuksen rauhallisempia lajeja, joka on saanut alkunsa karjatiiloilta. Lajissa tarkoituksena onkin harjoitella hevosen kanssa erilaisia ”työskentely” tehtäviä, kuten porttien avaamista selästä käsin ja erilaisista esteistä suoriutumista.

Tarvikkeet:

- Puomeja, mielusti vähintään 10 kpl
- Estetolppia
- Narua
- Tötteröitä

Rakentakaa ryhmän kanssa yhdessä rata saatavilla olevista tarvikkeista. Voit esimerkiksi jakaa ryhmän pareihin, joista jokainen pari suunnittelee yhden ”esteen”. Mahdollisia esteitä voivat olla esimerkiksi portti, joka on helppo tehdä kahdesta estetolpasta ja niiden väliin asetetusta narusta, jonka toinen pää on sidottuna toiseen tolppaan ja toiseen päähän on solmittu lenkki, joka on helppo irtottaa toisesta tolpasta. Lisäksi puomeista on helppo tehdä erilaisia kujia sekä tarkkuutta vaativia sarjoja. Tötteröistä voi tehdä pujotelurataa ja jos kerho toteutetaan jumppasalissa voi hyödyntää esimerkiksi voimisteluun käytettäviä patjoja ja korokkeita ”siltoina” yms. Myös muutaman hyppesteen voi radalle sijoittaa. Vain luovuus on rajana ja muitakin kun listattuja tarvikkeita voi käyttää.

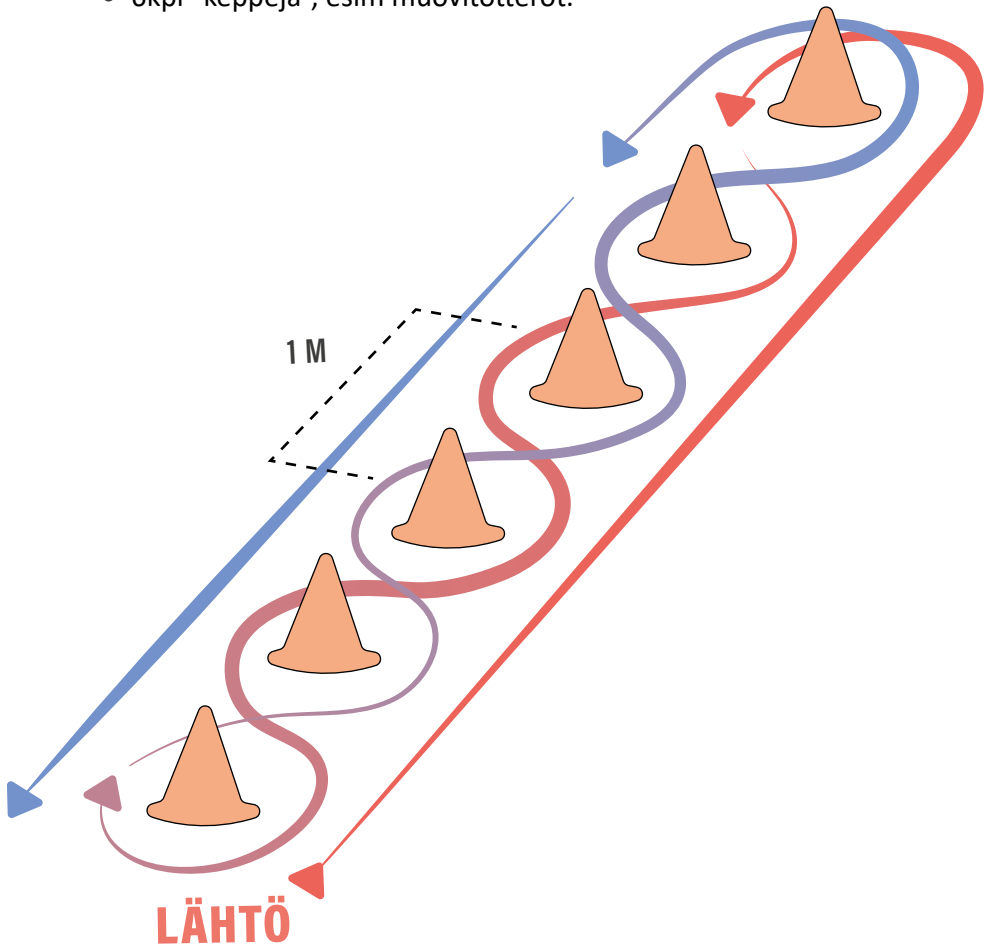


Pole bending

Toinen hyvin samantyyppinen lännenratsastuksen laji on pole bending eli "pujottelu". Tässä lajissa on tarkoituksena ratsastaa mahdollisimman nopeasti kuuden pujottelukepin rata. Pujottelukeppiin sijaan voi kuitenkin käyttää tavallisia tötteröitä. Myös tässä lajissa on mahdollista järjestää viestikilpailu samaan tapaan, kuin tynnyrin kierrossa rakentamalla kaksi identtistä rataa vierekkäin.

Tarvikkeet:

- 6kpl "keppejä", esim muovitötteröt.



ESIMERKKI 3 - ASKELEEN KOKOAMINEN JA LISÄÄMINEN

Tarvikkeet:

- n. 10 kpl puomeja

Harjoituksen tarkoituksena on oppia kokoamaan (eli lyhentämään askelta ja nostamaan askelkorkeutta) ja lisäämään (eli pidentämään askelta ja venyttämään sitä eteen ja ylös) eri askellajeissa.

Harjoituksen voi aloittaa käynnistä. Aseta puomit peräkkäin n. 40 cm päähän toisistaan. Aluksi puomit voivat olla suoralla uralla. Ratsukko ratsastaa astumalla jokaisen puomin väliin jalan noustessa n. 90 asteen kulmaan joka askelluksella. Kun jokainen on ratsastanut muutaman kerran onnistuneesti, pidennä puomien väliä n. 5cm. Polvikulma voi myös nyt vähän loiventua askeleen pidetessä. Kun jokainen on jälleen ratsastanut harjoituksen onnistuneesti, voitte jälleen pidentää puomien väliä n. 5cm. Harjoitusta voi tehdä niin monta kierrosta, kunnes puomien väli menee yksinkertaisesti mahdottoman pitkäksi ratsastaa.

Tämän jälkeen voitte laittaa jälleen puomit n. 40 cm etäisyydelle toisistaan ja tehdä harjoituksen samaan tapaan pidentäen myös ravissa.

Laukassa ratsastaessa voi puomien aloitusväli olla 50cm. Ratsukon molempien jalkojen tulisi käydä yhdessä puomin välissä. Ratsastakaa harjoitus molemmissa laukoissa. Kokeneilla ratsukoilla voi tavallisen askeleen sijaan tehdä laukanvaihdot jokaisella tai joka toisella puomilla.

Halutessaan puomit voi laittaa myös kaarevaan muotoon tai ympyräksi ja harjoitella askeleen kokoamista/lisäämistä erilaisilla teillä.

ESIMERKKI 4 - ESTEILLÄ KOKOAMINEN JA LISÄÄMINEN

Tarvikkeet:

- n. 4-6 paria esteitä (tolpat ja puomit)

Harjoituksen tarkoituksena on opetella kokoamaan (lyhentämään) ja lisäämään (pidentämään) askelta, sekä opetella hyvää lähestymistä esteelle. Aseta alkuun esteet lyhyelle etäisyydelle toisistaan (n. 1m) peräkkäin jonnoksi. Aluksi esteiden korkeus tulisi olla matala (esim n. 20 cm), jotta ratsukko voi keskittyä askeleen lyhentämiseen. Tarkoitus on ratsastaa jokaisen esteen väliin yksi laukka-askel (eli molemmat jalat käyvät kerran maassa). Tarvittaessa ennen esteitä voi laittaa muutaman samalla etäisyydellä olevan puomin, jolloin askeleen mitta on helpompi hahmottaa. Kun harjoitus alkaa sujua, voitte nostaa puomien korkeutta asteittain.

Kun kaikki ratsukot ovat ratsastaneet itselleen haastavalla korkeudella, muuttakaa esteiden etäisyyttä (esim nyt esteiden välissä voi olla 1,5m). Aloittakaa jälleen matalalla korkeudella ja nostakaa harjoitteen sujussa. Muistakaa ratsastaa harjoitus molemmissa laukoissa.

Tämän jälkeen esteiden välejä voi jälleen pidentää tai tehdä toisista väleistä pidempiä kuin toisista. Etenkin jälkimäinen harjoittaa hyvin oman askelpituuden säätelyä ja vaatii tehokkaampaa kehohallintaa kuin samanpituiset välit. Lisäksi esteet voi myös vaativuuden lisäämiseksi asettaa kaarevalle uralle tai tehdä esteillä laukanvaihtoja.



OHJAAJANA KEHITTYMINEN JA KOULUTUSTA OHJAAJANA TOIMIMISEEN

OPPIMISPÄIVÄKIRJA

Hyvä työkalu itsensä kehittämiseksi on oppimispäiväkirja, johon voi viikoittain kirjata ylös omia ajatuksiaan onnistumisista ja kehittämistä vaativista jutuista sekä erilaisia oivalluksia ohjaamiseen ja ryhmän hallintaan liittyen.

Tärkeä avaintekijä on itsearviointi eli ohjaustilanteiden jälkeinen pohdiskelu ja tarkastelu. Harjoituskerran jälkeen kannattaa miettiä, miten kaikki on sujunut, mikä meni hyvin, missä on toivomisen varaa, mitä pitää vähentää, mitä lisätä jne.

Esimerkiksi seuraavia kysymyksiä voi miettiä:

- Oppivatko ryhmäläiset sen, mitä olin asettanut tavoitteeksi?
- Oliko ohjelma sopiva, liian helppo vai liian vaikea?
- Menikö harjoitus suunnitelmien mukaan?
- Mikä meni hyvin, mitä pitää muuttaa?
- Oliko opetettavaa asiaa liian paljon tai liian vähän?
- Millainen oli harjoitusten tunnelma ja ilmapiiri?
- Miltä itsestäni tuntui harjoitusten aikana ja harjoitusten jälkeen?
- Tuntuivatko ryhmäläiset iloisilta ja tyytyväisiltä?
- Olivatko ryhmäläiset toiminnassa ja touhussa koko ajan?
- Häiritsikö joku toisia, oliko työrauhaongelmia?
- Oliko toiminta rauhallista ja miellyttävää?
- Oliko ryhmäläiset ystävällisiä toisilleen?
- Millainen olin itse ryhmäläisille?



Omaa toimintaansa on haasteellista miettiä. Pelkkään muistiin luottaminen on harhaanjohtavaa, koska muistissa asiat muuttuvat. Paperille kirjattuna asiat säilyvät sellaisina, kuin ne on juuri koettu ja niihin voi aina palata. Kannattaa olla rehellinen arvioinnissaan, mutta liiallinen ankaruus omaa työtä kohtaan on turhaa, koska kokemus on hyvä opettaja ja omista virheistä aina oppii.

TERVETULOA OHJAAJAKOULUTUKSEEN!

Ohjaajakoulutus Knoppi on Suomen Nuorisoseurojen peruskoulutus, joka antaa valmiudet lasten ja nuorten toiminnan ohjaamiseen. Koulutus sopii kaikille yli 13-vuotiaille ja myös ohjaustoiminnasta kiinnostuneille aikuisille.

Nuorisoseurayhteisö on vastuullinen ja mukaan ottava yhteisöjen tulevaisuuden rakentaja. Knoppi-koulutuksen sisällössä ja menetelmissä painotetaan lasten ja nuorten kulttuurista harrastustoimintaa. Knoppi-koulutuksen kouluttajat ovat Nuorisoseurojen hyväksymiä kouluttajia. Heillä on pedagogista taitoa, ohjaukokemusta ja Knoppi-kouluttajan pätevyys. Opetussuunnitelma tarjoaa kouluttajille raamin, jonka puitteissa koulutus suunnitellaan aina kohderyhmän mukaiseksi.

Koulutus keskittyy monipuolisesti ohjaajana toimimiseen kuten toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Koulutuksen tavoitteena on vahvistaa osallistujien itsetuntemusta, tarjota mahdollisuuksia oman ohjaajuuden kehittämiseksi sekä kannustaa osallistujia aktiiviseen kansalaisuuteen.

Knoppi-koulutus on laajuudeltaan kuusi osaamispistettä. Koulutus toteutetaan noudattamalla neljään osa-alueeseen jaettua opetussuunnitelmaa: ohjaajana toimiminen, ohjaaja kasvattajana, ohjaajana yhdistyksessä / Nuorisoseurassa sekä ohjaajana kehittyminen. Koulutukseen sisältyy 30 tunnin käytännön harjoittelu ohjaajan tehtävässä, jonka voi suorittaa harrastustoiminnassa, tapahtumissa tai leiritoiminnassa.

Lisätietoa
nuorisoseurat.fi

Ilmoittaudu ohjaajaksi (ohjaajakoulutukseen)
nuorisoseurat.fi/tulemukaan

LISÄTIETOA JA HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

nuorisoseurat.fi/jasenseuroille/tyokalupakki

leikinriemu.nuorisoseurat.fi

Harrastustoiminnan turvallisuussuunnitelma
nuorisoseurat.fi

LOPPUSANAT

Kiitos kiinnostuksesta keppihevosoahjaajan tehtävään. Haluamme toivottaa iloisia, liikunnallisia ja antoisia ryhmähetkiä monien mahdollisuuksien harrastustoiminnan parissa. Kannustamme kaikkia ohjaajia sekä harrastajia kulkemaan rohkeasti omaa polkua ja nauttimaan yhteisistä hetkistä toiminnassa ja tapahtumissa.

Kulttuuriharrastamisen koetuista vaikutuksista tehty selvitys (2024) todentaa, että kulttuurin harrastaminen vaikuttaa harrastajien elämään positiivisesti monilla elämän eri osa-alueilla. Merkittävimpiä ovat myönteiset sosiaaliset vaikutukset: kulttuuriharrastuksissa ihmiset löytävät merkityksellisiä ihmissuhteita ja yhteisöjä itselleen. Tämä lisää hyvinvointia, turvallisuuden tunnetta ja innostaa oppimaan uusia taitoja. Moni kertoo, että oma harrastusryhmä ja sieltä löytyvät ihmissuhteet ovat tärkein osallistumisen syy.

Lähde:

kansalaisfoorumi.fi/yleinen/tiedote-kulttuurin-harrastaminen-vahentaa-yksinaisyytta-ja-lisaa-oppimisen-iloa-kaikissa-ikaryhmissa

KEPPIHEVOSKERHON OHJAAJAN OPAS



Nuorisoseurat

