

## ELÄINTEN OLYMPIALAISET

Muutama vuosi sitten televisiosta tuli dokumenttiohjelma Eläinten Olympialaisista (Animal Games, BBC). Siinä eri eläinkunnan lajit kaloista hyönteisiin oli muutettu ihmisten kokoisiksi ja ne kilpailivat ihmisten kilpailulajeissa. Kirppu olisi voittanut korkeushypyssä ylivoimaisesti, mutta valitettavasti se hyppäsi ohi puomin ja ulos stadionilta. Linnut diskattiin, koska ne lensivät. Elefanttihan se vasta vahva eläin onkin, mutta niin vain jäi sekin toiseksi pienelle härkäkuoriaiselle, joka jaksoi nostaa monta tonnia yli oman painonsa. Gepardi puolestaan jäi lähtötelineeseen ihmettelemään, kun torakka selvisi 100 m juoksusta alle sekunnissa.

Tarinan opetus on siinä, että pientä ja vaatimatontakaan ei tule aliarvioida. Me jokainen liikumme omalla tavallamme ja jokainen on hyvä jossakin liikuntamuodossa. Oletko sinä ketterä kuin orava vai nopea kuin jänis? Ehkä sinä liikut kuin kala vedessä, mutta kuivan maan lajit eivät ole oikein vahvuuksiasi.

Jokaiselle löytyy sopiva liikuntamuoto, jos sellaisen haluaa löytää. Tärkeintähän on löytää sellainen laji, josta itse pitää ja jota on kiva harrastaa. Joukkuepelaaja haluaa pelata isomman porukan kanssa, kun taas yksilölajien harrastaja liikkuu mieluiten yksin, omassa tahdissaan. Vapaa-ajan liikkujalle ei ole niin väliä, mikä liikuntamuoto on, pääasia, että se on hauskaa ja liikunta vaihtelevaa.

Liikkumistottumukset opitaan jo lapsena. Pienet lapset leikkivät ja liikkuvat koko ajan. Kotipihoilla perinneleikit mm. Kirkonrotta on hauskaa. Liikunnallinen elämäntapa opitaan myös kotoa – isiltä ja äideiltä. Toiset liikkuvat omasta tahdostaan kavereiden kanssa. Monet meistä tykkäävät puuhailla eläinten parissa – koiran ulkoiluttaminen ja ratsastaminen tarjoavat liikunnan lisäksi monenlaisia haasteita. Pienellä tytöllä pitää olla vankka itseluottamus ja aimo annos tahdonvoimaa ja pitkäjänteisyyttä selvittääkseen suuren eläimen, kuten hevosen, kanssa. Jotkut tytöt ja pojat liikkuvat taas mielellään musiikin tahdissa. Tanssi eri muodoissaan vaatii sekä rytmi- että koordinaatiotaitoja.

Oletko koskaan ajatellut, mitä tapahtuisi, jos et voisikaan liikkua? Liikkuminen on usein meille itsestäänselvyys. Kipaisen sinne, juoksen rappuset, liikun luonnossa, poljen pyörällä. Laita hetkeksi silmät kiinni. Osaisitko kävellä luokkaasi silmät kiinni? Miten mahtaisi salibandyn pelaaminen onnistua rullatuolista? Niin, se on hankalampaa, mutta ei mahdotonta. Liikkuminen ja onnistumisen ilo ovat tärkeitä niille, jotka joutuvat erityisesti ponnistelemaan pystyäkseen siihen.

Mitäpä, jos vaihtaisit lajeja ystäväsi kanssa? Kutsu ystäväsi tutustumaan sinun lajiisi ja mene sinä puolestasi tutustumaan ystäväsi lajiin. Järjestäkää luokkanne kanssa hauska liikuntapäivä, jossa jokainen voi tutustua muutamaaan uuteen lajiin. Kun kaveri neuvoo ja kertoo mitä pitää tehdä, ei uuden kokeileminenkaan ole niin jännittävää. Eri lajeista voi tehdä vaikkapa temppuradan tai voitte keksiä hauskan arvausleikin liikkumalla kuin jokin eläin. Minkä eläimen tavoin sinä haluaisit liikkua?

Liikunnan iloa tälle koulupäivälle!

Kristiina Jakobsson  
Koululiikuntaliitto KLL