



Saa hyppiä, kieriä, liukua, telmiä...

Puu ei mene rikki, jos siihen kiivetään. Maton tamppausteline kestää poikien leuanvetokisan. Kori-pallon pomputtelu pihalla ei vaurioita kenenkään kuuloa. Saa hyppiä, kieriä, liukua, telmiä ja vaikka vähän möykätäkin!

Spurtti Oy:n yhdessä Suomen Liikunnan Ammattilaiset SLA ry:n kanssa toteutama Viikarit vauhdissa – Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille (2008) –kirjassa on riemastuttavan viikarimainen ote elämään ja olemiseen. Lapsista ei tule terveitä, liikkuvia aikuisia, jos he eivät saa liukua.

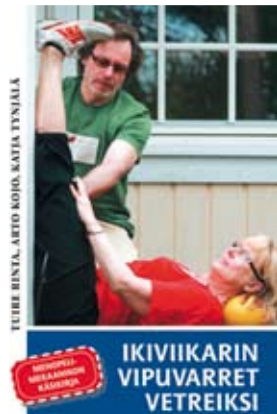
Lapsen liikunnan palon syttymiseen vaikuttavat vanhemmat omalla aktiivisella esimerkillään. Roihuun puhaltaa voimaa ohjaaja, joka luo ryhmään tai joukkueeseen hyväksyvän ilmapiirin. Ilmapiiri mahdollistaa yksilön kehittymisen niillä ominaisuuksilla, jotka hänellä on.

Monenlaisia ideoita ja käytännön vinkkejä sanoin ja kuvin esittelevä kirja muistuttaa, että kehon hahmotus opitaan kokemusten kautta. Tämä oppiminen ei tapahdu näitesti paikallaan istuen, vaan liikkumalla ja kokeilemalla. Kehontuntemus johtaa liiketuntemukseen. Ja onnistuneet liikuntakokemukset tukevat terveellisten elämäntapojen omaksumista.

Värikkään kirjan liikepankissa on paljon keskivartaloa ja ryhtiä kehittäviä harjoitteita eri-ikäisille liikkujille. Harjoitteissa painotus on 7-15-vuotiaissa, mutta ne ovat sovellettavissa kaikkiin ikäryhmiin miniviikareista ikivii-kareihin.

Viikarit vauhdissa sopii käsikirjaksi lasten liikuntaa ohjaaville opettajille, liikunnanohjaajille, valmentajille, päivähoidon ammattilaisille, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ja lasten vanhemmille.

Kirjoittajat **Tuire Rinta**, **Pasi Lind**, **Henry Lipponen** ja **Kaisa Tamminen** ovat liikunta-alan sekä lasten- ja nuorten ohjaamiseen erikoistuneita ohjaajia ja valmentajia.



...vielä ikiviikarinakin!

Ikiviikarin vipuvarret vetreiksi – Menopelimekaanikon käsikirjassa vauhdissa ovat aikuiset naiset ja miehet. Materiaalin ko-

koamisesta ovat vastanneet liikunnan ammattilaisista **Tuire Rinta**, terveydenhuoltoalan ja fysioterapian ammattilaisista **Arto Kojo** ja **Katja Tynjälä** sekä rentoutus- ja shindo-ohjaaja **Marjo Nikula**, jotka ovat laittaneet itsensä iloisesti peliin ja jumppaavat kirjan kuvissa yhdessä ja erikseen muiden ikiviikarien kanssa.

Havainnolliset harjoitteet ovat löytyneet yhteistyöllä ja eri ammattialojen verkottumisella. Keskivartalon voima ja tukikorsetti, vipuvarsiensa toimintakyky ja elastisuus ylä- ja alavartalossa, liikkuvuus rangassa ja koko kehossa sekä nautinnolla kuljetut kilometrit antavat energiaa.

Teos tarjoaa iloisesti mutta ammattitaidolla tarjottuja harjoituksia liikunta- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisille, ohjaajille, vertaisohjaajille, pienryhmävetäjille sekä jokaiselle aikuiselle ja ikääntyväle omasta menopelistään huolehtivalle liikkujalle.

TUOTTEET HIERONTAAN JA FYSIOTERAPIAAN

- Hierontaöljyt ja -voiteet
- Hoitopöytäruulat
- Kasvoaukon suojat
- Pesu- ja desinfiointiaineet
- Tarvikkeet

- suoja puhtaudelle -
Paperplast Oy

Lekatie 1, 35800 Mänttä • Puh. (03) 4717 400
info@paperplast.fi, www.paperplast.fi