

Melonta- ja soutujumppa

*OPPIAINEINTEGRAATIO: LIIKUNTA, ÄIDINKIELI
(kuullunymmärtäminen)*

Tämä jumppa sopii sovellettuna kaikille alakouluikäisille. Jumpassa on kehystarina, jota kannattaa muokata paikallisia olosuhteita ja oppilaiden mielenkiinnon kohteita mukaillen. Jumppa kehittää kehonhallintaa, tasapainoa sekä rytmitajua. Venettä ja kanoottia on melottava yhdessä samaan tahtiin. Koskessa on autettava kavereita, joten se kehittää yhteistyötaitoja. Vesillä liikkumisen turvallisuustaidot huomioidaan käyttämällä kelluntaliivejä.

TOTEUTUSPAIKKA / OLOSUHTEET

Liikuntasali tai muu sisätila, jossa mahtuu liikkumaan. Ulkona kenttä tai mikä tahansa tasainen alue, jossa on riittävästi tilaa liikkuu.

VALMISTELU JA VÄLINEET

- Pelastusliiveiksi sopivat: huomioliivit, joukkueliivit, numeroliivit tms.
- Meloiksi ja airoiksi jumppakeppejä tai muita n. 1 m mittaisia keppejä 1 kpl/oppilas.
- Veneen ja kanootin istuimiksi matalia penkkejä (ei välttämätön).
- Koskeksi jumppamattoja tai muuta pehmustetta. Ulkona esim. nurmikkoa.
- Putoukseksi volttimonttu tai vastaava (ei välttämätön).
- Kirkkoveneen, inkkarikanootin ja koskikajakin kuvat (löytyvät tämän kappaleen lopusta).

Tehkää kahdesta rinnakkaisesta pitkästä penkistä vene tai kanootti tai rajaa veneen alue maahan. Vene tai kanootti saa olla n. 1 m leveä ja osallistujamäärästä riippuen 2 m–10 m pitkä. Tehkää lähistölle jumppamatoista koski tai rajaa koski pehmeälle alustalle esim. nurmikentälle. Koski voi olla 1 m–2 m leveä ja 5 m–20 m pitkä.

JUONI JA JUMPAN ETENEMINEN

Aluksi kerrotaan kehystarina lapsille. Vesisankareiden joukko lähtee retkelle kaukaista aarreluolaa / salaista uima- paikkaa tms. kohden. Matkalla täytyy vaihtaa kulkuneuvoa tarpeen mukaan. Ensin ylitetään suuri järvenselkä isolla kirkkoveneellä. Seuraavaksi melotaan jokea yhdellä pitkällä intiaanikanootilla. Joen kavetessa koskeksi jatketaan jokainen omilla pienillä ja ketterillä koskikajakeilla. (Lopuksi sukelletaan putoukseen.)

Vesisankarit lähtevät matkaan. Edessä on suuri järven / meren selkä. Ennen veneeseen siirtymistä jokainen pukee ylleen pelastusliivit. Veneeseen nouseaan päädyistä, veteen ei saa astua. Asetutaan istumaan soutupareiksi viereysten jalat hieman koukkuun päkiät kiinni edellisen soutajan takamuksessa. Annetaan soutupareille ”airot” (yksi paria kohden). Lähdetään soutamaan. Perämies antaa komennot: ”Aivot veteen”, jolloin kumarrutaan eteenpäin ja 1...2...3...vetoo..., jolloin vedetään airoista. Pyritään löytämään yhteinen rytmiperämiehen komennossa. Vetoo...vetoo...vetoo...

Saavutaan joen suulle. Vene suodetaan rantaan. Veneestä poistutaan päädyistä. Yritetään olla astumatta veteen.

Jokea pitkin jatketaan pitkällä intiaanikanootilla, johon kaikki mahtuvat. Siirrytään kanoottiin. Nyt ollaan joko

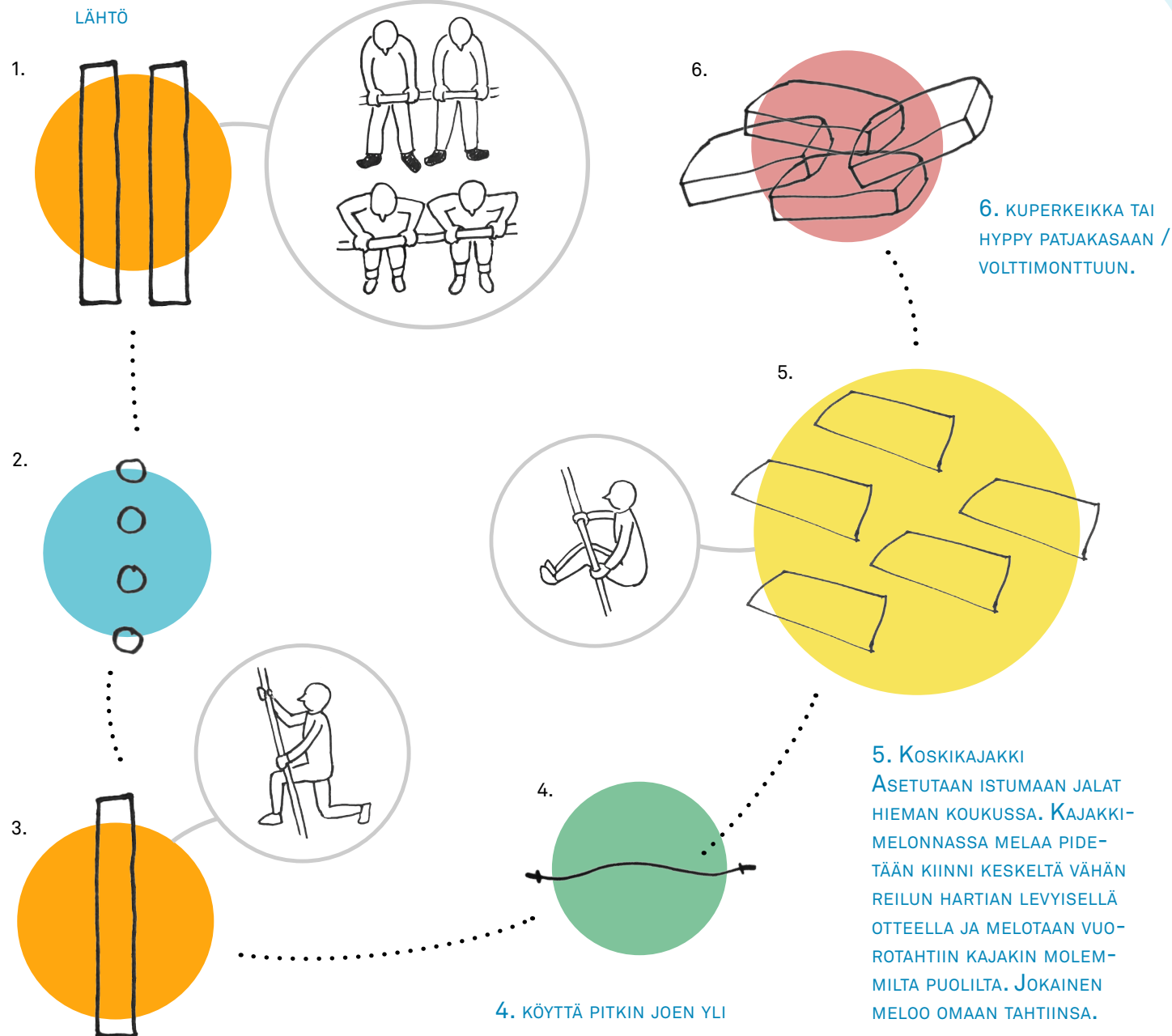
1. KIRKKOVENE

VENEESEEN NOUSTAAN PÄÄDYSTÄ, VETEEN EI SAA ASTUA. ASETUTAAN ISTUMAAN SOUTUPAREIKSI VIERETYSTEN JALAT HIEMAN KOUKKUUN PÄKIÄT KIINNI EDELLISEN SOUTAJAN TAKAMUKSESSA. ANNETAAN SOUTUPAREILLE "AIROT" (YKSI PARIA KOHDEN). LÄHDETÄÄN SOUTAMAAN. PERÄMIES ANTAA KOMENNOT: "AIROT VETEEN", JOLLOIN KUMARRUTAAN ETEENPÄIN JA 1...2...3...VETOO..., JOLLOIN VEDETÄÄN AIROISTA. PYRITÄÄN LÖYTÄMÄÄN YHTEINEN RYTMİ PERÄMIEHEN KOMENNOSSA. VETOO...VETOO...VETOO...

2. KIVIÄ PITKIN PURON YLI

3. INTIAANIKANOOTTI

OLLAAN JOKO POLVI- TAI PUOLIPOLVI-ASENNOSSA. JOKAINEN SAA OMAN MELAN, JOLLA MELOTAAN PERÄMIEHEN KOMENNOSSA SAMAA TAHTIIN. MELONNASSA MELA ON PYSTYASENNOSSA, KUN SE SOUDUSSA OLI VAAKATASOSSA. MELALLA KAIVETAAN TAI KAUHOTAAN VETTÄ. MELOTAAN MOLEMMILTA PUOLILTA.





KUVAAJA KAI LINDQVIST

polvi- tai puolipolviasennossa. Jokainen saa oman melan, jolla melotaan perämiehen komennossa samaan tahtiin. Melonnassa mela on pystyasennossa, kun se soudussa oli vaakatasossa. Melalla kaivetaan tai kauhotaan vettä. Melotaan molemmilta puolilta.

Joki kapenee ja jyrkkenee, edessä on pitkä koski. Kanootti vaihdetaan pieniin ketteriin koskikajakkeihin. Kanootista poistutaan päästä, veteen ei saa astua. Jokainen ottaa jumppamatolta tai nurmelta paikan. Tilaa tarvitaan ympärille, etteivät melojat osu toisiinsa.

Asetutaan istumaan jalat hieman koukussa. Kajakkimelonnassa melaa pidetään kiinni keskeltä vähän reilun hartian levyisellä otteella ja melotaan vuorotahtiin kajakin molemmilta puolilta. Jokainen meloo omaan tahtiinsa. Välillä eteen tulee kivi, jota on äkisti väistettävä. Tällöin kajakkia käännetään ja kallistetaan. Välillä tulee suuri aalto, jolloin painetaan pää tiukasti kajakin kanteen, eli kumarretaan eteenpäin. Välillä kiihdytetään tahtia. Sitten tulee oikein suuri aalto, joka kaataa kajakin. Melojat kierähtävät vatsalleen. Mutta taitavat vesisankarit pyöryttävät itsensä eskimokäännöksellä ylös, eli kierähtävät takaisin selälleen ja istumaan. Kaatumisia voi tulla useampia tasaisesti molemmille puolille.

Lopuksi tulee vielä vesiputous, eli kuperkeikka, jos käytössä on esim. volttimonttu, voi hypätä siihen. Vesisankarit nousevat rannalle ja löytävät aarteen.

LIIKKEET OVAT: SOUTULIIKE, MELONTALIIKE INTIAANIKANOOTILLA ELI MELONTA YHDELTÄ PUOLELTA, KAJAKKIMELONTALIIKE ELI MELONTA MOLEMMILTA PUOLILTA. TASAPAINOILU ISTUEN JA POLVIASENNOSSA. KIERÄHDYS MOLEMMILLE PUOLILLE, KUPERKEIKKA / HYPPI VOLTTIMONTTUUN.

VALOKUVAT: YLHÄÄLLÄ JA ALHAALLA INTIAANIKANOOTTI, KESKELLÄ VASEMMALLA KIRKKOVENE JA KESKELLÄ OIKEALLA KOSKIKAJAKKI.

Suomi ilman tieverkostoa

OPPIAINEINTEGRAATIO: BIOLOGIA (ympäristön havainnoiminen), HISTORIA (paikallishistoriaan tutustuminen), LIIKUNTA (tehtävapisteen toiminnallisuus), ÄIDINKIELI (aiheesta raportointi), MATEMATIIKKA (nopeuslaskutehtävät), KUVATAIDE (maisemataide), MUSIIKKI (lauluvinkit), ENGLANTI (lauluvinkit)

Tie- ja rautatieliikenne on suhteellisen uusi tapa liikkua paikasta toiseen. Vuosituhansien ajan ihmiset käyttivät pääasiallisena kulkureittinään vesistöjä. Vesireittejä pitkin kulkivat ihmiset ja kauppatavarat. Vesistöjä pitkin käytiin metsällä ja kalalla. Järviä ja jokia hyödynnettiin myös sota- ja ryöstöretkillä.

Käyttäkää apuna kotipaikkakuntanne karttaa ja piirtäkää tai askarrelkaa kotipaikkakuntanne maisema ilman nykyistä tie- ja rautatieverkkoa. Jos mahdollista, vierailkaa paikalla ja tarkastelkaa nykymaisemasta löytyviä kulkureittimahdollisuuksia. Kootkaa vesistön läheisyyteen pienoismalli alueesta ja havainnollistakaa löytämäne kulkureitit luonnonmateriaaleja käyttäen.

Tutustukaa paikallishistoriaan ja etsikää alueeseen liittyvä mielenkiintoinen ajanjakso (esim. viikinkien aika, tervakaupan kulta-aika tai kivikausi) ja perehtykää siihen. Miettikää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä keskustellen ja muistiinpanoja tehden:

- Miten ihmiset ovat liikkuneet, miten on kuljetettu suola, miten on käyty metsällä ja ryöstöretkillä?
- Missä on ollut kirkko ja miten sinne on kuljettu?
- Missä on käyty kauppaa ja miksi?
- Minkälaisia aluksia on käytetty metsästykseseen, kalastukseen, tavaroiden kuljetukseen ja ihmisten liikkumiseen. Miten ja mistä materiaaleista ne on valmistettu? Miten ne on saatu liikkumaan?

Verratkaa löytämiänne vastauksia nyky-aikaan. Mikä on muuttunut? Miten historia näkyy tänä päivänä? Miten vesistöjä hyödynnetään liikkumiseen nykyään?

Laskekaa eri paikkojen välisiä matkoja sekä miettikää, miten liikkuisitte niiden välillä nykyisin.

Laskekaa myös, kuinka nopeasti vesistöjä pitkin pääsisi liikkumaan ilman moottoroituja apuvälineitä. Kuinka kauan tarkastelemastanne paikasta toiseen menisi Sulkavan Suursoutujen miesten yleisen sarjan maailmanennätysmiehellä Ari Kankkusella, jonka keskinopeus vuoden 1991 Suursouduissa oli n. 11,9 km/h? Entäpä kuinka nopeasti matkan taittaisi kiinalainen uimari Sun Yang, jonka maailmanennätysvauhti 1 500 metrin vapauintitaipaleella oli n. 6,2 km/h?

Mitä jos polttoaine loppuisi maailmasta, eivätkä autot, junat ja lentokoneet enää kulkisi, miten pääsisimme liikkumaan? Miten voisitte kulkea kouluun, kauppaan, mummolaan, Helsinkiin tai esimerkiksi Ruotsiin?

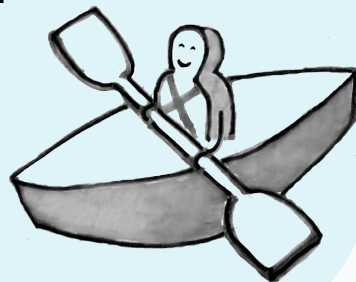


MELONTA-, SOUTU- JA VESISTÖAIHEISIA LAULUJA OVAT MM. KANOOTTILAULU, ROW ROW ROW YOUR BOAT, KAKSI ON PAATISSA SOUTAJAA, VANHOJA POIKIA VIKSEKKÄITÄ, MEIDÄN LAIVASSA, KAPTEENI KATSOI HORISONTTIIN

Kajakoiden Grönlantiin

OPPIAINEINTEGRAATIO: KÄSITYÖ (kajakin valmistaminen), **HISTORIA** (Grönlannin historiaan tutustuminen), **ÄIDINKIELI** (sanaluokkatehtävä), **YMPÄRISTÖ- JA LUONNONTIETO** (maantiede; Grönlanti)

Grönlannin inuiiteille eli eskimoille kajakki (qajaq) oli ja on paikoin tänäkin päivänä tärkeä kulku- ja metsästysväline. Kajakki on kehitetty saatavilla olevista niukoista materiaaleista kylmässä ja myrskyvässä meressä käytettäväksi. Hyisessä vedessä uiminen olisi ollut kohtalokasta, ja siksi inuiitit kehittivät kajakista ja melojan asusta (tuilik) tiiviin kokonaisuuden. He myös opettelivat kaaduttuaan kääntämään kajakin takaisin pystyyn tekemällä eskimopyörähdyksen.



UUSIA MAISEMIA!

Tutustukaa Grönlannin vallitsevaan ilmastoon aluksi mielikuvitusmatkan avulla (apuna voi käyttää Suomi ilman tieverkostoa -kappaleen kysymyksiä), ja kerätkää faktatietoa ajatustenne tueksi. Erityisesti eskimoiden metsästystekniikoiden tutkiminen on mielenkiintoista. Esittäkää pantomiimina ryhmässänne Grönlantiin liittyviä eri sanaluokkiin kuuluvia sanoja (esim. hylje, kajakki, valas, jäävuori; hyinen, jäinen, karu; pyydystää, meloa, saalistaa, palella – mitä ikinä keksittekään!).

KAJAKIN VALMISTAMINEN

Eskimopyörähdyksen osaava kajakki on mahdollista rakentaa puusta ja metallipainosta. Kajakkia voi uittaa vaikkapa purossa, jolloin on mahdollista nähdä kuinka kajakki kaatuu virran pyörteissä ja nousee eskimokäännöksellä takaisin pystyyn.

Tarvikkeet

- Kevyttä helposti muotoiltavaa puuta (esim. balsaa, haapaa tai mäntyä)
- Painoa köliksi (esim. lyijyä)
- Rimaa: jäätelötikku tms. melaksi
- Värejä, lakkaa tai vernissaa viimeistelyyn

Kajakin valmistaminen...

Valmista puusta kajakki esim. grönlantilaismallin tai koskikajakin muotoja mukaillen. On tärkeää, että kajakki on symmetrinen ja virtaviivainen. Kiinnitä kajakin pohjaan paino. Paino ei saisi muodostaa köliä, vaan sen pitäisi myönteillä kajakin pohjan muotoja.

Valmista meloja oman mielikuvituksesi mukaan tai käytä valmista, mieluiten kevyttä melojaa (esim. legoukko tai jokin muu kevyt figuuri sopii tähän hyvin).

...ja uittaminen

Koeuita kajakkia matalassa vesiastiassa. Pohjapainon pitää olla sopivan painoinen suhteessa kajakin ja melojan massaan ja muotoon, jotta kajakki pysyisi pystyssä ja osaisi tehdä kaaduttuaan eskimokäännöksen. Sinnikkäästi kokeilemalla löydät kajakillesi sopivan mallin ja muodon.

Kajakkia kannattaa uittaa purossa, jossa on pikku putouksia, pyörteitä ja aaltoja. Näin kajakki ui elävästi tehden temppuja ja eskimokäännöksiä. Tarkeemman idean näet [TÄÄLTÄ](#).