

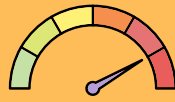
Kaasua ja jarrua -kortit ryhmänohjaustilanteisiin

Ohjaaja voi vaikuttaa ryhmän vireystilaan ja vauhtiin pienillä toimintavalinnoilla ja tauoilla. Kuvien vaihtoehtoja voisi toteuttaa koko ryhmän kanssa silloin, kun näyttää että toiminnan rytmin säätelyä tarvitaan.

Vireyden madaltamiseen auttaa toiminta, joka ei vaadi täysstoppia. Ryhmäläisille voi olla helpompi hidastaa, jos pieni liike on sallittu. Vauhdin nostamisessa myös ohjaajan energisyys kohottaa yleistä vireyttä.

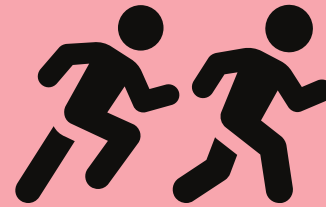
Kaasua ja jarrua -korteissa on esimerkki-ideoita yhteiselle säätelylle. Ideoita on rajattomasti, keksikää yhdessä lisää! Mitkä muut sopisivat teidän ryhmäänne?





Kaasua

Toimintavalinnat - vaikuta vireystilaan ja aisteihin!



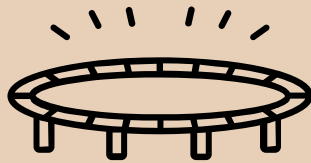
Hippa

[[Honkalampi
Perpe-keskus



Spurtit

[[Honkalampi
Perpe-keskus



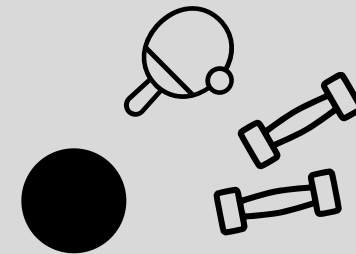
Tramppa

[[Honkalampi
Perpe-keskus



Rytmikäs musiikki

[[Honkalampi
Perpe-keskus



Oma välinetreeni

[[Honkalampi
Perpe-keskus



Seuraa johtajaa

[[Honkalampi
Perpe-keskus



Ylitys/alitusrata

[[Honkalampi
Perpe-keskus



Nuorten toivepeli

[[Honkalampi
Perpe-keskus

Jarrua

Toimintavalinnat - vaikuta vireystilaan ja aisteihin!



[H] Honkalampi
Perpe-keskus



Venyttelyt

[H] Honkalampi
Perpe-keskus



Piirrä selkään -viesti



[H] Honkalampi
Perpe-keskus

Tekniikkapiste



[H] Honkalampi
Perpe-keskus

Tasapainopiste/haaste



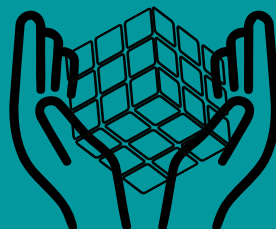
[H] Honkalampi
Perpe-keskus

Tarkkuusheittopiste



[H] Honkalampi
Perpe-keskus

Juomatauko



[H] Honkalampi
Perpe-keskus

Näprättävä haaste



[H] Honkalampi
Perpe-keskus

Painon tunne