

# HYPPÄÄ JA HYMYILE- LAJIKOKEILUT

- Erityistä tukea tarvitseville noin alakouluikäisille lapsille.
- 1 kk/yksi laji, tunti kerran viikossa.
- Seuran/yrityksen ohjaaja ohjaa, liikunnanohjaaja apuna ja tukena soveltamassa. Opiskelijoita eri oppilaitoksista avustajina.
- Maksetaan seuralle 35€/tunti.
- Seuran/liikuntapalveluiden tiloissa.
- Lajista riippuen 6-15 lasta/ryhmä.



# Tavoite:



- Matala kynnyks kokeilla eri lajeja.
- Lajista innostuessaan lapsi voi siirtyä seuralle soveltavaan tai tavalliseen ryhmään. Seuran ohjaaja osaa kertoa mikä ryhmä olisi kyseiselle lapselle sopiva.
- Seuralla matalampi kynnyks aloittaa oma soveltava liikuntaryhmä.
- Lajikokeilu omana ryhmänä tai mukaan seuran olemassa olevaan soveltavaan ryhmään, jos ryhmään kaivataan lisää lapsia.
- Lajit/yritykset ja paikat tulevat tutuiksi. Voi käydä perheen kanssa harrastamassa, esim. kiipeily, ratsastus, laskettelu.
- Yksilölaijeista perustaidot hiihto, luistelu ja pyöräily vapauttaa fysioterapiakäyntejä muuhun toimintaan.
- Mahdollisimman paljon eri lajeja ja seuroja.

# “KAIKKI SYYT, JOTKA ESTÄVÄT MEITÄ LIKKUMASTA, OVAT TEKOSYITÄ.”



[www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikkumaan](http://www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikkumaan)

[www.jyvaskyla.fi/liikuntaveturi](http://www.jyvaskyla.fi/liikuntaveturi)

[www.jyvaskyla.fi/liikuntalaturi](http://www.jyvaskyla.fi/liikuntalaturi)

Kati Siitari, erityisliikunnanohjaaja

Jyväskylän kaupunki, terveyttä ja hyvinvointia edistävät  
liikuntapalvelut

[kati.siitari@jyvaskyla.fi](mailto:kati.siitari@jyvaskyla.fi)

p. 050 311 8914