



Seinän työntäminen

Tavoite

Tavoitteena on antaa oppilaalle mahdollisuus purkaa kehollista levottomuutta ja saada voimakkaita aistikokemuksia sopivalla tavalla.

Ohje

Merkitkää yhdessä luokkaan paikka, jossa seinää voi työntää. Paikan voi merkitä esimerkiksi kiinnittämällä seinään pahvista ympyrän tai tähden.

Paikkaa käytetään aikuisen luvalla.

Jos luokassa useammalla oppilaalla on tarvetta kehollisen levottomuuden purkamiseen, voi paikkoja olla useampia.

Seinää työnnetään ensin käsillä ja kehon koko painolla. Oppilas voi myös kääntyä selin ja työntää seinää selällä ja vahvistaa työntöä koko keholla.

Vinkki

Tämän harjoituksen voi toteuttaa myös omalla paikalla. Sen voi tehdä yhteisenä harjoituksena.

Oppilaat istuvat omalla paikallaan siten, että jalkapohjat ovat tukevasti lattiaa vasten. Kämmenet laitetaan polvien yläpuolelle tai reisien päälle. Kämmenillä ja koko käsivarrella painetaan jalkoja kohti lattiaa. Samalla voi yrittää nostaa jalkoja vasten kämmeniä.

Tähän voi yhdistää rentoutusharjoituksen siten, että ensin tehdään kehon jännitys yllä olevan ohjeen mukaisesti ja sen jälkeen päästetään koko keho rennoksi. Jännitystä ja rentoutusta vuorottelemalla saadaan aikaan rentoutusharjoitus.