

OHJEISTUKSIA KEHORAUHAN HUOMIOIMISEKSI CHEERLEADINGISSA JA CHEERTANSSISSA



Cheerleadingin erityispiirteiden huomioiminen

Cheerleadingissa lajin ominaisena osana on, että etenkin nostoja ja stunteja tehdessä lapsia jaetaan eri rooleihin. On tärkeää ymmärtää, että tämä saattaa aiheuttaa lapselle tuntemuksia verrata omaa kehoaan muihin. Tällaisissa tilanteissa korostuu sen huomioiminen, että lapsi ei ajattelisi oman roolin joukkueessa olevan riippuvainen hänen fyysisistä ominaisuuksistaan.

Tässä muutamia konkreettisia keinoja, joilla valmentaja voi tukea kehoration ja roolien tasa-arvoa cheerleadingissa:

1. Yhteiset pelisäännöt ja kielenkäyttö

Tavoite: Ennaltaehkäistä painoon tai ulkonäköön liittyvää kommentointia.

Sanoita heti alussa:

"Meidän joukkueessamme ei puhuta kehosta, painosta tai ulkonäöstä, vaan keskitytään taitoihin ja yhteistyöhön."

Ohjaa puhetta: Jos joku sanoo: "En jaksa nostaa, hän on painava."

→ Korjaa heti: "Kyse ei ole nostettavasta, vaan siitä, että koko ryhmän ajoitus on eriaikainen."

Kirjataan joukkueen sääntöihin:

"Emme kommentoi toistemme kehoa, painoa tai pituutta. Kaikki kehot ovat erilaisia ja arvokkaita."

2. Stunttipaikkojen kierto ja kokeilu turvallisuus huomioiden

Tavoite: Estää lapsen lokeroituminen rooliin fyysisten ominaisuuksiensa perusteella.

Kaikki kokeilevat kaikkia paikkoja turvallisuus huomioiden alkeistasolla tai tietyssä iässä/taitotasolla. Esim. "Mini-ikäisiin asti kaikki tekevät monipuolisesti eri rooleja"

Valmentaja selittää kokeilun merkityksen:

"Nyt treenataan nostamista, koska se auttaa kehonhallinnassa ja tekee susta kokonaisvaltaisemman urheilijan, vaikka olisitkin aiemmin ollut nousija."

Stunttipaikan vaihtoprosessi: Testausjaksoja, joissa lapset voivat kokeilla eri rooleja ilman painetta + palautekeskustelu: Mikä tuntui hyvältä? Mikä haastavalta?

Valmentaja tekee päätöksen lopullisista paikkavalinnoista harjoittelun ja turvallisuuden perusteella.

3. Kaikkien roolien arvostuksen sanoittaminen ja näkyväksi tekeminen

Tavoite: Poistaa ajatus siitä, että nousija olisi "paras" ja nostaja olisi vähemmän arvokas.

Tuo roolit esiin tasavertaisina:

"Nostaja on nostoryhmän selkäranka. Ilman nostajaa ei ole nostoa. Takanostaja on turvaverkko. Nousija on näkyvä, mutta muiden kannattelema. Kaikki yhtä tärkeitä."

Kaikkien roolien esittely treeneissä tai vanhempaininfossa (esim. "Roolit stuntissa" -diaesitys).

Roolien kierron jälkeen kysy:

Miltä tuntui olla nousija?

Mitä opit takanostajana?

Mitä haasteita oli nostajana?

4. Tuki kasvuvaiheisiin ja kehon muutoksiin

Tavoite: Normalisoida kehon muuttuminen, erityisesti pituuskasvu ja lihasmassan kehittyminen.

Sanallistetaan kehitystä myönteisesti:

"Sun keho on nyt tosi isossa kasvussa ja se vaikuttaa kehonhallintaan – se on täysin normaalia ja se menee ohi."

Mahdollisuus kevyempiin viikkoihin esim. venymisen, kehonhallinnan tai liikkuvuuden parissa, jolloin lapsi ei koe epäonnistuvansa roolissaan.

Valmentajan aktiivinen kehonkuvapuhe:

Esim. "Urheilijan keho ei näytä yhdeltä tavalta – se toimii ja jaksaa, ja muuttuu iän ja treenin myötä."

Cheertanssin erityispiirteiden huomioiminen

Cheertanssissa harjoitellaan paljon peilin edessä ja lajiin kuuluu vaatimus yhdenaikaisuudesta. Tämä voi synnyttää painetta ja vertailua, varsinkin kun peili ja ryhmätilanteet korostavat ulkoista yhtenäisyyttä sekä visuaalisuutta. Tässä muutamia konkreettisia keinoja, joilla valmentaja voi huomioida lasten hyvinvoinnin ja vähentää vertailusta syntyvää painetta:



1. Peilin käyttöä voi rytmittää

Kaikkea ei tarvitse tehdä peilin edessä – alkuverryttelyt, luova liikkuminen ja tekniikkaharjoittelu voidaan tehdä ilman peiliä, jolloin fokus siirtyy omiin tuntemuksiin eikä ulkoiseen vertailuun.

Peili voi olla tietoinen työkalu, ei automaattinen oletus. Voi sanoa: "Nyt käytämme peiliä, jotta voimme tarkistaa käsien linjat."

2. Korosta kehitystä, ei täydellisyyttä

Puhutaan paljon siitä, miten joku on kehittynyt, ei pelkästään lopputuloksesta.

Esimerkiksi: "Huomasitko miten paljon suuremmaksi sait nyt selkäsi kuin viime viikolla?"

3. Sanoita ryhmässä esiintyminen rakentavasti

Vältetään termejä kuten "täydellinen" tai "paras", ja keskitytään sanoihin kuten "yhteinen rytmi", "ryhmän voima" tai "yhdessä liikkuminen".

Tämä siirtää painetta yksilöltä kohti yhteistä onnistumista.

4. Anna lapsille tilaa ilmaista itseään

Harjoituksiin voi sisällyttää pieniä hetkiä, joissa lapset saavat tuoda omaa luovuuttaan esiin: improvisaatioharjoituksia, omien liikkeiden keksimistä, tai "miten sinä tulkitsisit tämän rytmin?"

Tämä vahvistaa tunnetta, että oma tyyli ja oma keho ovat arvokkaita.

5. Avaa keskustelu vertaamisesta

Aikuisen on tärkeää sanoittaa ääneen:

"Tiedän, että joskus voi tuntua siltä, että vertailee itseään muihin, mutta täällä me keskitymme siihen mitä sinä itse opit ja koet. Kaikki kehittyvät eri tahtiin."

Kun lapset kuulevat tämän sanotuksi, he saavat luvan päästää vertailusta irti.

Lue lisää vastuullisesta paino- ja kehopuheesta [täältä!](#)

