

Loovliikumine – lustakas ning arendav treening kõige pisematele



Treening on mõeldud väikestest käputajatest kuni kahe aastaste ringi sibavate põnnideni. See on hea võimalus arendada lapses juba varakult loovust ja armastust liikumise vastu.

Loovliikumine pakub elamusi nii lapsele kui ka vanemale. „Tavaliselt on trenni lõpuks mõlema näod roosad,“ kommenteerib loovliikumise juhendaja Anu Vask. Vanemad saavad ise piisava koormuse valida, sest palju saab kaasa teha, aga on võimalik ka väga vaikselt läbi ajada, vaatlejana oma lapse kõrval.

„Tundi alustatakse soojendusega, mis laste puhul on oma nime hõikamine näiteks koos liigutusega või hoopis ärkvele patsutamine või jooksmine... Võimalusi on palju. Vanemaga koos tehakse rullimisi, kergemaid tõsteid, tasakaalukõnde, hüppeid ja keerutusi. Liikumisviisidena kasutatakse kogu keha haaravaid loovaid toimetusi nagu sirutamine, venitamine, painutamine, kõverdamine, pöörlemine, väänlemine, ringitamine ja palju muud. Tegutsetakse mõnusa vabadusega, et põnni ja vanema eripära ikka lahedalt välja paistaks ja vabalt voolata saaks. Improvisatsioonide taustaks kasutatakse muusikat. Vahel tehakse ise heli ja häält,“ kirjeldab Anu tundi.

Et treeningus lapsi kaasa haarata, seotakse neid huvitav maailm kavalalt liikumisega. Suunatakse nende loomulik uudishimu ja kujutlusvõime tegutsemisse. Selleks kasutatakse palju mängu. „Loovmäng ja loovliikumine kujundab põnni mina-teadlikkust, aitab teistega ja maailmaga kontakti luua, mõnusalt suhelda; annab tunde, et saadakse hästi hakkama. Koos võetakse väljakutseid vastu, innustatakse üksteist eeskujuga. Loovliikumine on väga kehaline tegevus. Põnn kogeb selgelt oma kehalisi võimeid - kiirust, osavust, tugevust, tasakaalu ja koordineerimist,“ räägib Anu.

Läbi mängulise liikumise saavad põnnid kõiki oma eredalt tajutavad aistinguid väljendada ja turvaliselt piire katsetada. Arusaam iseendast areneb. Positiivsed tahtemoadused ja enesekindlus, mis selles vanuses kujunevad, saavad kehalisuse abil loomulikult toetatud. Ka suhtlemisoskus, enesekindlus ja muud positiivsed isikuomadused löövad loovliikumise ühiseväljas õitsele. Koos leitakse üles ka nõrgemad kohad, millele rohkem tähelepanu pöörata.

Anu Vask juhendab loovliikumise tunde Tallinnas:

Nõmme Noortemajas (Nurme 40) VÄIKELASTE VÕIMLEMISE nime all
Akrobaatika Kooli OMAsaalis (Kopli 25) PÕNNIDE LOOVLIIKUMISE nime all