

# SAHILIN TARINA

## TEEMAT:



KOHDERYHMÄ: AIKUISET / NUORET AIKUISET

KESTO: 20-30 MIN

MITÄ: TOIMINNALLINEN PARITREENI

VÄLINEET: -

KUVAUS: TOIMINNALLISEN PARITREENIN KAUTTA ELETÄÄN INTIALAISEN POJAN, SAHILIN PÄIVÄ KAIVOSTYÖNTEKIJÄNÄ. TREENI KOOSTUU ALKULÄMMITTELYSTÄ, TOIMINNALLISESTA OSIOISTA SEKÄ VENYTTELYSTÄ, JOIDEN AIKANA PURETAAN HARJOITE OSALLISTUJIIEN KANSSA.

TUNNIN TAVOITTEET:

1. FYSISET JA Taidolliset: SUORITETTAVIEN LIIKKEIDEN OIKEA TEKNIikka / VAHVEMPI LIHASKUNTO JA KEHONHALLINTA / TARINAAN ELÄYTYMINEN KEHONKIELEN KAUTTA.

2. Tiedolliset: YMMÄRRYKSEN LISÄÄNTYMINEN KEHITYKSEN MAHDOLLISTAVISTA ELEMEN-TEISTÄ (RAUHA, KOULUTUS JA TYÖ) / TOISEN ASEMAAN ASETTUMINEN / OMA TOIMIJUUS.

3. Sosiaaliset ja Emotionaaliset: YHTEISTYÖKYKY / KEHONKIELEN KAUTTA ELETYN TARINA NOSTATTAMAT TUNTEET.

## OHJEET:

Vastaamalla kasvavaan länsimaiseen kulutuskysyntään, halpatyömaat muuttuvat samalla pahimmiksi lapsityövoiman käyttäjiksi. Tässä toiminnallisessa treenissä elämme läpi intialaisen Sahil -nimisen kaivostyöpojan päivän. Treeni koostuu alkulämmittelystä, toiminnallisesta paritreenistä sekä loppujäähdyttelystä. Ohjaaja näyttää ja ohjeistaa ensin liikkeen, jonka jälkeen hän kertoo tarinaa kyseisen liikkeen tarinasta. Liikettä tehdään samalla, kun ohjaaja kertoo tarinan sen hetkistä kohtausta, ja jatketaan vielä muutama minuutti kohtausten päätyttyä. Sitten siirrytään seuraavaan liikkeeseen ja tarina etenee...

## ALKULÄMMITTELY:

• **“Aurinkotervehdys” — Leveä haara-asento, josta jaloista ja piirrä samalla ilmaan iso aurinko**

**Tarina:** “Aamulla Sahil herää auringon noustessa. Sahil asuu Intian pääkaupungin Delhin köyhässä ja tiheään asutussa laitakaupunginosassa yhdessä perheensä kanssa. Sahilin isä kuoli pari vuotta sitten, jolloin poika joutui lopettamaan koulun ja menemään töihin. Myös nuorempi veli on töissä. Perheeseen kuuluu myös äiti, joka on töissä vaatetehtaalla. Lisäksi Sahililla on kaksi siskoja sekä isoäiti. Hän hoitaa yhdessä vanhemman siskon kanssa kotia, kun äiti ja pojat ovat töissä.

• **Painonsiirto + käsien vienti alhaalta sivulle “juonti/syönti” — Painon siirtyessä oikealle, kauhaise vasemmalla kädellä alhaalta sivulle, tuo käden suulle ja “haukkaise pala leivästä”, painon siirtyessä vasemmalle, kauhaise oikealla kädellä alhaalta sivulle, tuo suun luokse ja “hörppää teetä”**

**Tarina:** Aamu alkaa kuten kellä tahansa 14-vuotiaalla. Sahil nousee ja menee siskon valmistamalle aamupalalle joka koostuu “Chaista” eli teestä sekä pehmeästä naan-leivästä. Myös pikkuveli työskentelee kaivoksessa. Pojat syövät nopean aamupalan ja lähtevät kohti Delhin mutaisia katuja.

• **Polvennosto - sekä pakarajuoksu — Juokse paikallaan, samalla nosta polvia kohti kattoa, sekä taakse niin, että kanta osuu pakaraan. Vaihtele polvennostojuoksua edestä taakse.**

**Tarina:** Sahililla ja pikkuveljellä on kiire ehtiä kaivokselle töihin. He juoksevat Delhin aamuruuhkassa, joka aamuvaiheella on jo täytynyt hitaasti matelevista autojonoista, kaupustelijoista sekä autojen tööttäyksistä. Aurinko porottaa taivaalla jo tuskallisen kuumana.

• **Hypyt puolelta toiselle — Jalat yhdessä, josta polvista ja hypi puolelta toiselle. Ponnista niin, että keskellä pääset mahdollisimman korkealle.**

**Tarina:** Ruuhkassa pitää vähän väliä väistää vastaan tulevia esteitä, kuten eteen tulevia autoja. Kuoppaiset ja likaiset tiet haastavat liikkumista. Poikien pitää katsoa tarkkaan eteensä, jotta selviävät ehjin nahoin kaivokselle.

• **Askel viereen sekä käden pyyhkäisy otsalta — Astuessasi oikealle, pyyhkäise oikealla kädellä “hiki otsalta”, astuessasi vasemmalle, pyyhi vasemmalla kädellä “hiki otsalta”.**

**Tarina:** Pojat ovat päässeet kaivostyömaalle. Ennen töihin ryhtymistä he pyyhkäisevät hien otsalta sekä tasaavat hengityksen. Työnjohtaja näkee pojat ja patistaa heitä aloittamaan jo työt.

TOIMINNALLINEN TREENI PAREITTAIN (HUOM! Samankokoiset parit. Liikkeet tehdään parin kanssa paikallaan tai kuljetaan ympäri aluetta. Välissä tehdään vaihto, jotta molemmat saavat olla molemmissa rooleissa).

• **Palomieskanto — Toinen parista on kannettava ja toinen kantaja. Kantaja kantaa toista selässään niin, että ylävartalo on niskan toisella puolella ja jalat toisella. Toinen käsi ottaa kiinni kannettavan polvitaiteen takaa ja toinen käsi pitää kannettavan kädestä kiinni. Kuljettakaa paria ympäri.**

**Tarina:** Sahil ja pikkuveli ryhtyvät töihin, ennen kuin työnjohtaja suuttuu. He aloittavat päivän kantamalla raskaita mineraalisäkkejä työmaalla.

• **Kottikärry — Toinen työntää ja toinen toimii kottikärrynä. Työntäjä ottaa kiinni “kottikärrynä” toimivan parin jaloista. “Kottikärryn” kädet pysyvät maassa. Työntäjä työntää jaloista, samalla kun “kottikärry” kävelee käsillä eteenpäin (“kottikärryllä” lapatuki).**

**Tarina:** Sahil löytää vapaana olevat kottikärryt ja heittää kuorman niihin. Kärrättävää riittää runsaasti, mutta kottikärryllä työ on ainakin hieman kevyempää, sillä päivä on täynnä raskaita työtehtäviä.

• **Kulmasoutu — Toinen parista on makuuasennossa maassa, kädet nostettuna suoraan kohti kattoa. Ylhäällä oleva pari seisoo haara-asennossa parin yläpuolella jalat parin vyötärön molemmin puolin. Ylhäällä oleva pari ottaa alhaalla olevan käsistä kiinni kumartuen samalla suoralla selällä kohti paria n. 75 astetta. Ylhäällä oleva pari ojentaa itsensä suoraksi vetäen samalla alhaalla olevan parin yläkropan ylös lattiasta. Ylhäällä oleva pari tekee kulmasoudun, alhaalla oleva pari toimii painona.**

**Tarina:** Raskaat säkit pinotaan isoiksi kasoiksi päällekkäin. Säkkejä on paljon ja niin on myös toistoja. Sahil nappaa painavan säkin alhaalta ja nostaa sen ylös. Sahil pitää huolen hyvästä nostotekniikasta (napa selkärangassa kiinni, selkä suorana), sillä työtapaturmiin ei ole varaa. Jos Sahil loukkaantuisi, koko perheen toimeentulo olisi vaarassa.

• **Lankutus — Molemmat parit asettuvat alas lankutukseen kasvot vastakkain. Kädet ja varpaat ovat maassa. Muu kroppa on ylhäällä kädet linjaten suoraan olkapäistä alas ja hieman yläselästä pyöristäen. Näin saadaan vakaa lapatuki. Vastakkaiset kädet läppäävät yhteen eli heittävät ylävitokset vuorokäsin. Läpyjen jälkeen liikutaan sivuttain lankussa oikealle sekä vasemmalle.**

**Tarina:** Sahil on siirtynyt kaivoksen sisään. Jos kaivokseen mennään, siellä ollaan monta päivää putkeen. Sahil aloitti kaivostyöt “juoksijana” ja pikkuveli jatkaa samaa työtä. “Juoksijat” ovat yleensä lapsia, jotka kulkevat kaivokseen ja ulos tuoden kaivajille tarvikkeita, ruokaa sekä juomaa. Sahil voisi vielä ikänsä puolesta olla “juoksija”, mutta ison kokonsa ansioista hän on saanut mahdollisuuden toimia kaivajana. Vaikka kaivajan työ on raskasta sekä vaarallista, he saavat isompaa palkkaa. Tämä motivoi Sahilia vaikka kaivoksen sisällä on todella kuumaa ja ahdasta. Sahil joutuu etenemään välillä matalana liikkuen.

• **“Poraus” — Toinen parista on makuuasennossa alhaalla, kädet kohti kattoa. Toinen pari seisoo parin yläpuolella (aloitusasento molemmilla kuin kulmasoudussa). Ylhäällä oleva pari ottaa suurin käsin kiinni alhaalla olevan parin käsistä ja yrittää painaa niitä alas. Samanaikaisesti alhaalla oleva pari vastustaa liikettä, pitäen kädet suorina ja työntäen niitä ylös, jotta ylhäällä oleva pari ei saisi niitä “murrettua”.**

**Tarina:** Sahil poraa ja louhii kaivoksessa seuraavat kolme päivää. Työ on raskasta ja nestehukka vie voimia entisestään. Tauon ja energian tankkauksen aika tulee, kun “juoksija” tuo alas ruokaa ja juomaa.

• **Rento kävely — Kävelkää ympäri salia pyörittäen samalla lempeästi päätä, niskoja ja käsiä ympäri.**

**Tarina:** Sahil on vihdoin päässyt kaivoksesta pois kolmen päivän jälkeen. Hän kävelee kotiin auringon laskiessa. Hänellä on yksi vapaapäivä ennen palaamista takaisin kaivokselle. Sahil on uupunut ja nälkäinen. Eniten hän odottaa kotona odottavaa kunnollista ateriaa sekä yöunia. Hän ei silti valita, sillä se ei auta. Sahil tietää, kuinka tärkeä rooli hänellä on perheen hyvinvoinnin ylläpitäjänä, kun isä on kuollut. Silti Sahil toivoo, että jonain päivänä saisi palkastaan säästettyä myös itselleen, jotta voisi palata takaisin opintojen pariin. Sahil haluaisi isona olla töissä kansalaisjärjestössä. Hän haluaisi tehdä töitä lasten oikeuksien eteen, jotta kenenkään lapsen ei tarvitsisi olla töissä koulun sijaan. Sahil haluaa vaikuttaa maan poliittiseen hallintoon, jotta talouskasvu ei menisi ihmisarvon ja säädyllisten työolojen edelle.

#### HARJOITTEEN PURKU:

Ohjaaja kerää ryhmän piiriin lähelle toisiaan. Venyttelyn aikana puretaan harjoituksen nostattamat tunteet ja ajatukset. Venytelkää läpi isoimmat lihasryhmät, erityisesti käsivarret sekä niska-hartiaseutu, sillä niille on toiminnallisessa treenissa tullut paljon kuormitusta.

#### Kysymykset:

1. Mitä tunteita ja ajatuksia Sahilin tarina herätti?
2. Miten rauha, oikeudenmukaisuus sekä hyvä hallinto liittyvät hyvään koulutukseen sekä ihmisarvoiseen työhön ja talouskasvuun.
3. Miten rikkaat maat liittyvät halpatyömaiden (esim. vaate -sekä kaivosteollisuuden) epäeettisiin työoloihin?
3. Mitä sinä voit tehdä lapsityövoiman vähentämiseksi? Pystytkö vaikuttamaan asiaan omilla kulutusvalinnoillasi?

