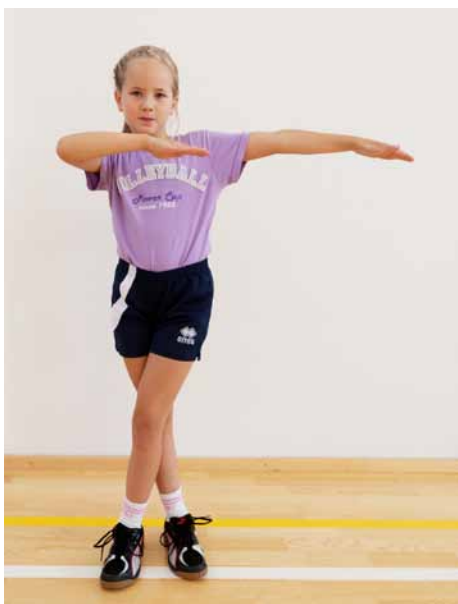




Ristiaskellus

Ristiaskellusta viivan päällä sekä oikealle että vasemmalle 9 metriä.



Suorituksen ydinkohdat:

Ylävartalo pysyy paikoillaan, ja rintamasuunta sivulle säilyy koko suorituksen ajan. Kädet on levitettynä sivulle, ja ne rytmittävät liikettä kyynärvarren koukistuksilla. Ristiaskleet otetaan vuoroin edestä, vuoroin takaa. Kun askel otetaan edestä, koukistuu liikkeen puoleinen käsi, ja kun askel otetaan takaa, koukistuu liikkeen perässä tuleva käsi. Askeluksen tulisi tapahtua viivan päällä.

Avustus:

Hyvä näyttö. Tarvittaessa avustaja voi tehdä suorituksen peilikuvana lapsen edessä.

Tarvittavat välineet:

9 metrin mittainen viiva lattiassa
(lentopallokentän takaraja on 9 m).



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Alussa on hyvä lähteä liikkeelle kävellen. Taitojen karttues-
sa suoritusta voi ryhtyä harjoittelemaan juosten tavoitteena
mahdollisimman tiheä askellus. Kun katse on edessä, säilyy
rintamasuunta paremmin sivusuuntaisena.





Käsinseisonta

Kipuaminen takaperin käsinseisontaan.



Suorituksen ydinkohdat:

Alkuasennossa lapsi asettuu seisomaan selkä seinää päin. Siitä hän kumartuu eteenpäin ja asettaa kämmenet lattiaan, noin 1 m irti seinästä. Suoritus on sitä helpompi, mitä kauempana kädet on seinästä. Seuraavaksi lapsi lähtee kipuamaan jaloillaan seinää ylöspäin. Tarkoituksena olisi saavuttaa asento, jossa vartalo on aivan suora, eikä hartioissa tai lonkissa ole kulmaa. Vartalo ei kuitenkaan ole pystysuorassa, koska kädet ovat jonkin verran irti seinästä ja jalat puolestaan nojaavat seinään.

Avustus:

Näyttö. Tarvittaessa lasta voi avustaa laittamalla toisen jalan lapsen käsien väliin ja tukemalla hartiaa polvella. Näin estetään käsiseisonnasta pään yli kaatuminen. Tästä asennosta on myös helppo avustaa lantion nostoa.

Tarvittavat välineet:

Seinä



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Jos seinää vasten asetetaan voimistelupatja, on huolehdittava siitä, ettei se pääse luistamaan käsien alta. Temppuun saa lisähaastetta jos yrittää työntää vielä hartioista muutaman lisäsentin pituutta.





Kävely puomilla

Kävely puomilla, voimistelupenkillä tai lankulla. **Kävellään sekä etu- että takaperin.** Jos välineitä ei ole saatavilla, vaihtoehtona kävely viivaa pitkin 9 metriä.



Suorituksen ydinkohdat:

Tasapainoinen polvennostokävely puomilla tai voimistelupenkillä. Tasapainon löytämiseksi kädet voidaan levittää sivuille. Jalkaterien tulee osoittaa suoraan eteenpäin. Tukijalan polvi suorana, muttei kuitenkaan yliojennettuna lukkoon.

Avustus:

Tue lasta yhdellä kädellä sivusta. Anna lapsen itse päättää tuen määrä omalla otteellaan.

Tarvittavat välineet:

Puomi tai voimistelupenkki väärinpäin.

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Puomin olisi alkuvaiheessa hyvä olla lattiatasolla. Patjat molemmin puolin puomia. Korkealla puomilla avustaja aina vierellä. Temppua vaikeuttaa hernepussi päätä päällä. Temppu vaikeutuu huomattavasti jos silmät laitetaan kiinni.





16

Vuoroloikat

5 vuoroloikkaa eteenpäin.



Suorituksen ydinkohdat:

Vuoroloikissa etummaisen jalan polvi nousee koukussa mahdollisimman ylös ja suorituksessa on selvä liitovaihe. Etummainen jalka tulee lattiaan kantapää edellä jolloin liike rullaa jalkapohjan yli uuteen ponnistukseen. Ilmalennon lopuksi, juuri ennen lattiakontaktia etummainen jalka siis ojennetaan eteen. Polveen jää kuitenkin pieni esijännitys joka kompensoi tärähdystä ja mahdollistaa uuden ponnistuksen. Kädet tehostavat liikettä ristikkäistyöskentelyllä.

Avustus:

Hyvä näyttö

Tarvittavat välineet:

Pitkä permantomatto tai tekijällä tossut jalassa.

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Riittävän pehmeä alusta tai hyvät sisäkengät. Alustalle voi laittaa esim. renkaita joiden yli lapsen tulisi venyttää loikkansa. Erityishuomio kuitenkin siinä että etummaisen jalan polvi nousee koukussa mahdollisimman ylös. Jos liike on hankala hahmottaa, voi aluksi lähteä etenemään juoksuaskelein, ja pikkuhiljaa venyttää askelia pidemmiksi. Seuraavaksi liikkeeseen otetaan mukaan polven nosto ja lattiakontakti kantapää edellä rullaten jalkapohjan yli.





Ryömiminen

Ryömiminen 6 m pitkän matalan kujan ali.



Suorituksen ydinkohdat:

Ryömiminen tapahtuu ristikkäisvedoin niin että napa pysyy lattiassa koko suorituksen ajan.

Avustus:

-

Tarvittavat välineet:

Kuja voidaan rakentaa joko vanteista, aidoista, tuoleista tai siihen tarkoitetuista välineistä.

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Varmista ettei kujan rakenteet voi sortua pienen konttaajan päälle vaikka niihin kohdistuisi tönnäisyytä tai iskuja. Lapset itse voivat muodostaa kujan tekemällä karhunkäynti -asennossa rivin.





4

Konttaaminen

Konttaaminen puomilla 3 m.



Suorituksen ydinkohdat:

Konttaaminen on nelitahtinen liike, jossa ristikkäinen käsi ja jalka toimivat miltei samanaikaisesti (oik. jalka -> vas. käsi -> vas. jalka -> oik. käsi).

Käsiote puomin sivulta.

Avustus:

-

Tarvittavat välineet:

Voimistelupenkki tai puomi Voimistelumatto

(Jos konttaaminen tapahtuu korkealla puomilla, kannattaa alle laittaa paksu vohvimatto).

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Konttaaminen lattialla on kiva tehdä patjalla tai käyttämällä lentopallon polvisuojia. Puomilla ja voimistelupenkillä polvisuojien käyttö ei ole suotavaa.





Kipuaminen kontaten

Konttaaminen kaltevalla ja kapealla tasolla sekä eteen, että taaksepäin.



Suorituksen ydinkohdat:

Voimistelupenkki nostetaan puolapuille kaltevaksi tasoksi. Suoritukseen lähdetään lattialta, penkin edestä. Kontaten nouseaan penkkiä pitkin kohti puolapuita, ja kosketetaan niitä, ja lähdetään konttaamaan takaperin alas. Katse pidetään kokoajan eteenpäin ja käsiote penkin reunoilta. Huomioi ettei selkä mene notkolle!

Avustus:

Tukeminen keskivartalosta tai pelkästään kulkemisen vierellä.

Tarvittavat välineet:

Voimistelupenkki, puolapuut + patjoja.

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Penkin molemmin puolin olisi hyvä olla patjat.





Vanneratajuoksu

Juoksu vanneradan läpi. Radassa 10 vannetta.



Suorituksen ydinkohdat:

Lapsi juoksee vanneradan läpi niin, että yksi jalka käy yhden vanteen sisälle. Käsien tehokas työkentely. **Huomioi säännöllinen rytmi ja suoritustarkkuus.** Liiallinen nopeus sotkee sekä rytmin että tarkkuuden. Kuitenkin tavoitellaan mahdollisimman nopeaa rytmiä -> askeltiheys.

Avustus:

Hyvä näyttö. Avustaja tehostaa lapsen tuottamaa rytmiä taputtamalla. **Huom.** Avustaja ei aloita rytmin antoa, vaan tehostaa lapsen itse aloittamaa ja tuottamaa rytmiä!

Tarvittavat välineet:

10 vannetta.

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Tärkeämpää suorituksessa on ottaa huomioon tarkkuus, kuin epäonnistua yrittäessään mennä läpi liian suurella nopeudella.





Takaperin juoksu

Tasarytmistä takaperin juoksua 9 metriä.



Suorituksen ydinkohdat:

Takaperin juoksu tapahtuu päkiöillä. Painopiste pidetään hieman edessä. Jalkoja tulee nostaa riittävän korkealle. Käsien tehokas työskentely rytmittää suoritusta. Katseen tulisi pysyä edessä.

Avustus:

Näyttö

Tarvittavat välineet:

-

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Takaperin juoksuväylällä ei saa olla ylimääräisiä esineitä tai läpikulkua. Jos lapsi kurkkii kokoajan taaksepäin, särkyy suorituksen rytmi, ja vartalon linjakin voi muuttua vääräksi liikkeen nähden. Katse siis edessä.





Sivulaukat

Sivulaukkaa viivan päällä 9 metriä sekä oikea, että vasen kylki edellä.



Suorituksen ydinkohdat:

Laukassa on selkeä liitovaihe, jonka aikana nilkat napsahattavat yhteen. Ponnistus tapahtuu liikkeen puoleisella jalalla, ja liidosta tullaan alas liikkeen vastaisella jalalla. Kädet pidetään lanteilla, ja kylki koko suorituksen ajan menosuuntaan.

Avustus:

Näyttö

Tarvittaessa suorituksen aikana peilikuvana lapsen edessä

Tarvittavat välineet:

9 metriä pitkä viiva lattiassa

(lentopallokentän takaraja on 9 metriä pitkä)



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Kun perussuoritus on hallinnassa, voidaan liikkeeseen lisätä käsien heilautus liitovaiheen aikana vuoroin sivulle, vuoroin eteen ristiin. Myös itse voit kehittää lisää haastavia käsiliikkeitä suoritukseen.





Vannehyppy

Hyppy vanteeseen, vanteessa, vanteesta (takaperin), vanteen yli.



Suorituksen ydinkohdat:

Jokaisessa hyppyssä tehdään nopea jousto alas ja terävä hyppy ilmaan. Nilkat ja polvet ojentuvat ponnistuksessa. Kädet rytmittävät ponnistusta (nousevat hypyn aikana ylös). Jalat pysyvät yhdessä ilmalennon aikana. Alastulo tulee tehdä molemmille jaloille päkiät edellä, polvista joustaen. Ylävartaloa kannatellaan pystyssä. Jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin!

Avustus:

Näyttö

Tarvittavat välineet:

Voimistelumatto ja 1 vanne

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Jalkaterät suoraan eteenpäin. Suorituksen alkuvaiheessa tempo voi olla hyvin hidas ja vaihteleva. Tavoiteltavaa olisi, että lapsi pystyy suorittamaan hyppyä säännöllisessä rytmissä.





10

Sivulaukat

Sivulaukkaa viivan päällä 9 metriä sekä oikea, että vasen kylki edellä.



Suorituksen ydinkohdat:

Laukassa on selkeä liitovaihe, jonka aikana nilkat napsahattavat yhteen. Ponnistus tapahtuu liikkeen puoleisella jalalla, ja liidosta tullaan alas liikkeen vastaisella jalalla. Kädet pidetään lanteilla, ja kylki koko suorituksen ajan menosuuntaan.

Avustus:

Näyttö

Tarvittaessa suorituksen aikana peilikuvana lapsen edessä

Tarvittavat välineet:

9 metriä pitkä viiva lattiassa

(lentopallokentän takaraja on 9 metriä pitkä)



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Kun perussuoritus on hallinnassa, voidaan liikkeeseen lisätä käsien heilautus liitovaiheen aikana vuoroin sivulle, vuoroin eteen ristiin. Myös itse voit kehittää lisää haastavia käsiliikkeitä suoritukseen.





11

Vauhditon pituus

Vauhditon pituushyppy eteen.



Suorituksen ydinkohdat:

Suorituksen alussa kädet nousevat ylös ja vartalo taivutetaan kaarelle. Sieltä painopiste kevennetään alas, jolloin sekä vartalo että polvet koukistuvat, ja kädet tuodaan taakse vauhdittamaan ponnistusta. Nopea jousto sekä terävä ponnistus eteen ja ylös. Ponnistuksessa lantio työnnetään nopeasti eteen. Kädet tehostavat ponnistusta ojentumalla eteen ja ylös. Jalat ja kädet ojentuvat eteenpäin ilmalennon aikana. Alastulo kantapäät edellä.

Avustus:

Näyttö

Tarvittavat välineet:

Voimistelumatto

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Hypyissä on hyvä olla pehmeä alusta tai hyvät sisäkengät. Sekä lähtö että alastulo tasajalkaa. Myös alastuloalueen jälkeen on hyvä olla patja, sillä hypyn jälkeen keho saattaa jalkaa matkaa vaikka jalat onkin jo lattiassa. Varmistukaa siitä ettei alastuloalusta pääse luistamaan.

Olisiko lapsille riittävästi haastetta, jos pitäisi hypätä oman pituuden verran? Kokeilkaa!





12

Ylös-alas hyppy

Tasaponnistus tukevalle alustalle ja sieltä alas.



Suorituksen ydinkohdat:

Nopea jousto ja ponnistus ylöspäin. Tasapainoinen, polvista joustava alastulo tasolle. Ojennus. Uusi jousto ja ponnistus tasolta alas. Tasapainoinen alastulo päkiät edellä, polvista joustaen. Käsien tehokas käyttö suorituksen kaikissa osissa

Avustus:

Tarvittaessa avustaja voi tukea lasta joko yhdestä tai kahdesta kädestä, mutta tavoitteena on kuitenkin itsenäinen suoritus.

Tarvittavat välineet:

Voimistelupenkki tai steppilauta (20-30 cm korkea) ja voimistelumatto.

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Tason on oltava tukeva, jottei se keikkaa tai liu'u lapsen alta. Alastuloalustan on oltava pehmeä tai lapsella hyvät sisäpelikengät. Alasponnistus on oltava myös hyppy tasajalkaa, ei pudotushyppy.





Hyppynaru

10 tasajalkahyppyä hyppynarulla etu- ja takaperin.



Suorituksen ydinkohdat:

Kädet pyörittävät naruja, ja aina kun naru on tulossa kohti lattiaa, hypätään ilmaan, ja ylitetään naru. Naruhyppely voidaan suorittaa joko välihyppyllä tai ilman. Tärkeää olisi, että hyppelyssä on säännöllinen rytmi. Jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin ja ne ovat vierekkäin.

Avustus:

Näyttö.

Tarvittavat välineet:

Hyppynaru.

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Erityishuomio kiinnitettävä siihen, että hyppy suoritetaan tasaponnistuksella. Suorituksen taloudellisuus.

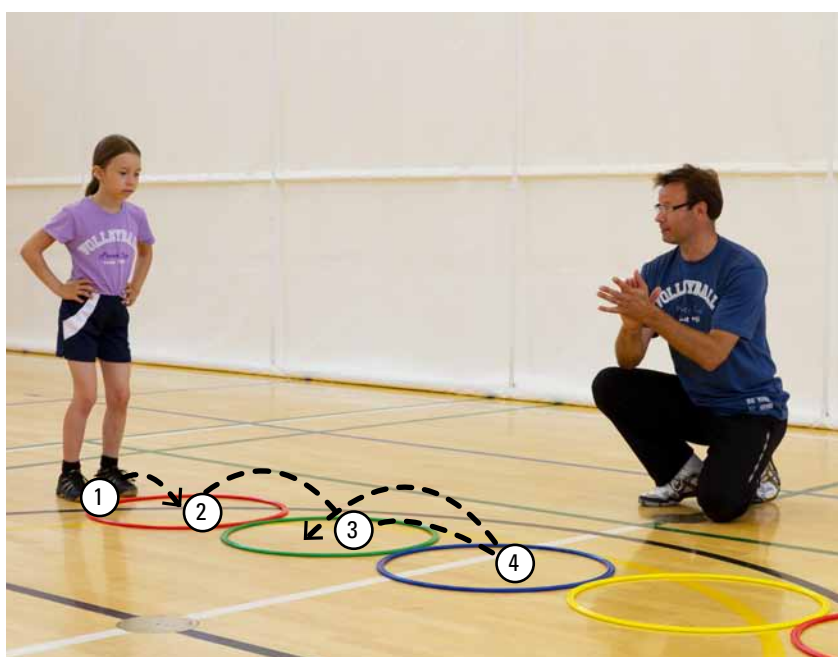
Tempputa voi vaikeuttaa muuttamalla rytmi välillä oikein hitaaksi tai nopeaksi.





Eteen-taakse vannehyppeily

3 eteen - 1 taakse hyppeilyt vanneradalla.



Suorituksen ydinkohdat:

Tasahyppeilyt vanteiden sisään. 3 eteen, 1 taakse, 3 eteen, 1 taakse jne. Kädet pidetään lanteilla. Tähteenä saavuttaa säännöllinen rytmi hyppeilyssä. Hyppyt päkiöillä. Suunnan muutokset on hyvä ennakoida muuttamalla kehon painopistettä jo suunnan muutosta edeltävään alastuloon. Eli kun ollaan viimeisessä (kolmannessa) eteenpäin -hyppeilyssä, nojataan ylävartalolla jo alastulovaiheessa hieman taakse, jotta seuraava (neljäs) ponnistus lähtee sujuvasti taaksepäin. Ponnistuksen jälkeen painopiste tuodaan jälleen eteen, jolloin liikesuunta muuttuu sujuvasti takaisin eteenpäin vieväksi.

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Temppuun lisähaastetta tuo, jos se tehdään takaperin (3 taakse – 1 eteen). Kokeilkaa myös silmät kiinni.



Avustus:

Hyvä näyttö, rytmin tehostaminen taputtamalla ja selitys suorituksen aikana, tarvittaessa vierellä suorituksen aikana. **Huom.** Avustaja ei aloita rytmin antoa, vaan tehostaa lapsen itse aloittamaa ja tuottamaa rytmiä!

Tarvittavat välineet:

10 vanetta.



15

Vuoro-tasa vannehyppeily

Hyppeily vanneradalla: 3 oikealla, 1 tasan, 3 vasemmalla, 1 tasan.



Suorituksen ydinkohdat:

3 yhden jalan hyppyä vanteiden sisään, 1 tasahyppy kahteen vanteeseen, jalan vaihto ja 3 yhden jalan hyppyä vanteiden sisään, 1 tasahyppy.

Avustus:

Näyttö ja selitys. Avustaja antaa taputtamalla rytmin. **Huom.** Avustaja ei aloita rytmin antoa, vaan tehostaa lapsen itse aloittamaa ja tuottamaa rytmiä!

Tarvittavat välineet:

8 vanneretta.

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Tärkeämpää suorituksessa on ottaa huomioon tarkkuus, kuin epäonnistua yrittäessään mennä läpi liian suurella nopeudella. Lisähaastetta temppuun saa, jos yrittää tehdä sen takaperin tai silmät kiinni. Rataa voi myös muokata sellaiseksi, että tasahyppyjä tulee enemmän.





Kiipeäminen

Kiipeäminen ja laskeutuminen puolapuilla nelitahtisesti.



Suorituksen ydinkohdat:

Puolapuille nousemisessa voi käyttää useita tyyliä, mutta tässä suorituksessa käytetään helppoa ja turvallista tyyliä, jossa kädet tarttuvat vuoron perään ylemmälle tasolle, ja sen jälkeen jalat astuvat vuoron perään myös yhden tason ylöspäin. Tavoitteena on käydä koskemassa puolapuiden ylintä tasoa.

Avustus:

Jos lapsi tarvitsee avustusta -> tukeminen vartalosta. Tavoitteena itsenäinen suoritus.

Tarvittavat välineet:

Puolapuut

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Lapsen ei ole pakko kiivetä avustajan "ulottumattomiin", jos hän ei itse halua. Huomioi, että käsien otekorkeus tulisi aina olla pään yläpuolella!





Riipunta

Oman kehon kannatteleminen suorin käsin riipunnassa rekillä, puolapuilla tai renkailla 5 sekuntia. Rekillä ja puolapuilla sekä myötä- että vastaoiteella.



Suorituksen ydinkohdat:

Oman kehon kannatteleminen suorin käsin riipunnassa. Välineenä voi käyttää joko rekkiä, puolapuita tai renkaita. Puolapuilla ja rekillä on hyvä kokeilla sekä myötä- että vastaoitteita.

Avustus:

Jos lapsi tarvitsee avustusta -> kannattelu vartalosta. Tavoitteena on kuitenkin itsenäinen suoritus.

Tarvittavat välineet:

Renkaat, rekki tai puolapuut, Voimistelumatto

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Huomioi oikea ote! Peukalo alakautta, muut sormet yläkautta. Pehmeä alastuloalusta. Renkailla suoritukseen voi lisätä tempun, jossa riipunnan aikana ylitetään esim. patjakasa.



Turmariipunta

Turmariipunta puolapuilla.



Suorituksen ydinkohdat:

Temppu suoritetaan puolapuilla. Alkuasento: Seisotaan kasvot kohti puolapuita ja lähde-
tään taivuttamaan päätä kohti polvea. Kädet
nostetaan kohti kattoa, ja niillä tartutaan
puolapuihin niin ylhäältä kuin mahdollista.
Yläselkä on siis kiinni puolapuissa. Kun kädet
ovat saaneet tukevan otteen, potkaistaan
jalat vuorotahtiin kohti kattoa. Näin ollen
puolapuilla riiputaan pää alaspäin, jalat kohti
kattoa. Riipunnasta tullaan alas myös hal-
litusti laskemalla jalat lattiaan. Puolapuista
irrotetaan vasta, kun jalat ovat tukevasti
alustassa.



Avustus:

Käsien asettelu oikeaan kohtaan puolapuilla.
Tukeminen lantiosta ponnistuksen aikana ja
riipunta-asennossa. Jalkojen noston avustus.
**Tällä temppupaikalla on oltava koko ajan
avustaja!**

Tarvittavat välineet:

Puolapuut + patja

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Riipunnassa on vaarana tippua päälleen,
joten puolapuiden alla on hyvä olla patja
ja avustaja aina lähettyvillä. Alussa pää
voi olla lattiassa. Suorituksen kruunaa
nilkkojen ojennus.



Linnunpesä

Linnunpesä-riipunta renkailla.



Suorituksen ydinkohdat:

Alkuasennossa kädet ovat koukussa. Jalat potkaistaan vuoropotkulla ylöspäin, jotta lantio saadaan nostettua renkaiden väliin, ja pää on alaspäin. Tässä vaiheessa kädet ovat suoristuneet. Jalkaterät työnnetään läpi renkaista. Kun jalat ovat tukevasti "kiinni" renkaissa, kiepautetaan vartalo napa edellä ympäri, jolloin selkä taipuu kaarelle, käsien ja jalkojen ollessa kiinni renkaissa. Katse kohotetaan eteenpäin. Kehon asento muistuttaa linnunpesää, ja tästä temppu on saanutkin nimensä. Asennosta tullaan pois samaa reittiä kun asentoon mentäessä.



Avustus:

Näyttö. Vartalon kannatus. Estää renkaita heilumasta. **Tällä temppupaikalla on oltava koko ajan avustaja!**

Tarvittavat välineet:

Renkaat matalalla ja paksu patja, eli volttimatto

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Vartalon kiepautus kummastakin suunnasta on hyvä esiharjoite linnunperälle. Kun lapsi hallitsee kiepautukset, voimme olettaa hänellä olevan voimaa ja liikkuvuutta kannatella itseään myös linnunperässä. Renkaiden alla on hyvä olla iso ja pehmeä patja





Heitto alhaalta eteen

Heitto alakautta eteen: 4 metristä 2,5 metrin korkeuteen.



Suorituksen ydinkohdat:

Alakautta heitossa voima tuotetaan jaloilla ja voimakkaalla lantiotyönnöllä. Pallo viedään suorilla käsillä jalkojen väliin, samalla polvia koukistaen. Vartalon ojentuminen aloitetaan jaloista ja lantiosta, ja lopuksi kädet saattavat pallon ylös ja eteenpäin. Heittoa voi seurata pieni hypähdys tasajalkaa eteenpäin.

Avustus:

Hyvä näyttö ja alkuasentoon avustaminen.

Tarvittavat välineet:

Iso pallo (lentopallo, koripallo).

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Suorituksessa kannattaa korostaa lantion ojennusta. Pallo heitetään johonkin selvään kohteeseen (ämpäri, laatikko, avustaja, viiva/merkki seinässä -> Näin lapsella on toiminnalla kohde ja laadun mittari.





Heitto taakse

Alakautta heitto pään yli taakse -> 5 metristä 2,5 metrin korkeuteen



Suorituksen ydinkohdat:

Alakautta heitossa voima tuotetaan jaloilla ja voimakkaalla lantiotyönnöllä. Pallo viedään suorilla käsillä jalkojen väliin, samalla polvia koukistaen. Vartalon ojentuminen aloitetaan jaloista ja lantiosta, ja lopuksi kädet saattelevat pallon ylös ja taaksepäin. Vartalon ja lantion liike suuntautuu taakse. Heiton lopuksi vartalo on ojentuneena kaarelle.

Avustus:

Hyvä näyttö ja alkuasentoon avustaminen.

Tarvittavat välineet:

Iso pallo (lentopallo, koripallo).



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Huomioitavaa on, ettei pallo lähde liian laakana ja matalalla kaarella. Suorituksessa hyvä korostaa lantion ojennusta.





Heitto jalkojen välistä

Jalkojen välistä taakse -> 3 metristä 1 metrin korkeuteen.



Suorituksen ydinkohdat:

Heiton alussa seistään haara-asennossa, ja palloa kannatellaan vartalon edessä. Palloa lähdetään viemään mahdollisimman pitkälle jalkojen väliin. Polvet voivat koukistua heitossa, mutta on tärkeää että katse seuraa palloa, ja pallon lentorata olisi mahdollisimman kaareva. Heiton päätteeksi kädet osoittavat pallon perään.

Avustus:

Näyttö ja loppuasentoon avustaminen.

Tarvittavat välineet:

Lentopallo

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Lisähaastetta suoritukseen saa nostamalla tasoa, jonka pallon täytyy ylittää (esim. lentopalloverkon yli). Onnistuuko ryhmästäne joku heittämään pallon tällä tavalla jopa eteenpäin?





Pään yli heitto

Heitto yläkautta eteen -> 5 metriä pituutta.



Suorituksen ydinkohdat:

Heiton alussa vartalo ojennetaan kaarelle ja kädet pään yli taakse. Jalat ovat suunnilleen hartioiden leveydellä. Kyynärpäät eivät saisi levitä kovin kauas toisistaan, vaan ne on pidettävä lähellä päätä. Kaaren palautuminen alkaa alhaalta ylös: polvet, lantio, keskivartalo, käsivarret ja ranteet. Heiton päätteeksi keho on kaarella.

Avustus:

Näyttö

Tarvittavat välineet:

Iso pallo (lentopallo, koripallo).

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Puutteellinen voimataso keskivartalossa saat-
taa aiheuttaa kivun tunnetta selässä, jos alku-
asennossa selän kaari on liian voimakas. Tällöin
vartaloa ojennetaan vain sen verran kun kipua
ei tunnu. Liike on kuitenkin erittäin hyvä vahvis-
tamaan keskivartalon lihaksia.





25

Heitto pituutta

Yhden käden yläkautta heittoja -> Tavoite tytöillä 9 m ja pojilla 12 m.



Suorituksen ydinkohdat:

Heittävän käden ristikkäinen jalka on edessä ja paino takana. Heittävä käsi vie pallon kyynärpää edellä taakse, jolloin ylävartalo kiertyy heittävän käden puolelle. Heitto liike ja vartalon ojentuminen lähtee lantion kierrosta, jolloin heittävän käden kyynärpää kääntyy eteen, mutta pallo jää taakse. Ylävartalon ojentumisen ja painonsiirron aikana myös käsi ojentuu kyynärpääjohtoisesti eteen. Heiton päätteeksi käsi on ojentuneena suorana eteenpäin ja paino on edessä.

Avustus:

Näyttö. Käden liikkeen ja lantion ohjaus.

Tarvittavat välineet:

Pieni pallo (tennispallo, tekniikkapallo).

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Lähtöasennossa pallo voi olla joko korvan vieressä, mutta myös yhtä hyvin ylhäällä, jolloin se jatkossa tukee lentopallon iskulyönnin ja aloitussyötön oppimista.





Tarkkuusheitto

Alakautta heitto tarkkuutta -> 1m x 1m (tai pienempi maali/kohde)
johon 3 perättäistä osumaa 3 metristä



Suorituksen ydinkohdat:

Tässä heitossa voima palloon tuotetaan sekä painon siirrosta että käden heiluriliikkeestä. Heiton alkuasennossa paino on takajalalla (heittävän käden puoleinen jalka), ja heittävä käsi on viety suorana taakse ja vapaa käsi osoittaa kohteeseen katseen kanssa. Hartialinja ei saisi kääntyä liiaksi taakse, ettei kierron palautus heiton jälkeen jatkuisi yli keskilinjan. Heitto lähtee liikkeelle painon siirrosta takaa eteen. Heittävä käsi tulee samaan tahtiin eteen. Pallon irrotessa kädestä, on käsi ojentuneena suoraksi eteen ja taaempi jalka on siirtynyt etummaisien viereen tai jopa sen yli.

Avustus:

Näyttö

Tarvittavat välineet:

Pieni pallo (tennispallo, tekniikkapallo), maaliksi sanko, vati, kori, pahvilaatikko tai jokin muu vastaava.

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Alakautta heitto yhdellä kädellä palvelee alakautta syötön opettelua. Siksi heitolle on hyvä olla selkeä maali jolla heittäjä voi tarkkailla suorituksensa laatua.





Kiinniotto syliin

Kiinniotto rintaa vasten 3 kertaa -> Avustajan heitto vähintään 3 metristä.



Suorituksen ydinkohdat:

Ennen avustajan heittoa on oltava valmiusasennossa; paino päkiöillä, polvet hieman koukistuneina, kädet edessä auki. Tarvittaessa lapsen tulee liikkua pallon alle. Pallo painetaan rintaa vasten käsillä, jolloin se saadaan kiinni tukevasti. Kiinniottossa jalat joustavat alas pallon kanssa.

Avustus:

Näyttö. Avustaja heittää pallon. Alussa heitot tarpeeksi läheltä, taitojen karttuessa voidaan välimatkaa lisätä

Tarvittavat välineet:

Pehmeä iso pallo

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Pehmeä pallo, jotta kiinniottoa ei tarvitsisi sen vuoksi pelätä. Jalkojen joustoa tarkkailtava erityisesti. Kiinniottajan huomio täytyy olla kiinnittynyt heittäjään.





Kiinniotto alhaalta

Pallon kiinniotto alakautta (suorin käsin) 5 kertaa -> Avustajan heittä vähintään 3 metristä.



Suorituksen ydinkohdat:

Olennaista kiinniotossa on sijoittua pallon taakse, jotta se saadaan kiinni vartalon edestä. Pallo otetaan kiinni kämmenillä, ja juuri kiinniottohetkellä kädet voivat olla liki vaakasuorana kehon edessä. Pallokontaktin jälkeen liike jatkuu jalkojen ja käsi-en joustolla, ikään kuin pallo jatkaisi vielä matkaa alaspäin, mutta niin että se on jo hallussa. Vauhti pysäytetään kun pallo on polvien tasalla.

Avustus:

Näyttö. Avustaja heittää pallon. Heittäjän on huomioitava että pallossa on riittävä kaari.

Tarvittavat välineet:

Pehmeä iso pallo

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Jalat joustavat pallon kiinniotossa ja loppuasento on alhaalla.





Kiinniotto ylhäältä

Pallon kiinniotto yläkautta (päänpäältä) 3 kertaa -> Avustajan heitto vähintään 3 metristä riittävän korkeana.



Suorituksen ydinkohdat:

Tässä kiinniotossa olennaista on sijoittua pallon alle, jotta se voidaan ottaa kiinni pään päältä. Pallo otetaan kiinni kämmenillä. Kiinniotossa jalat joustavat alas.

Avustus:

Näyttö. Avustaja heittää pallon. Heittäjän on huomioitava että pallossa on riittävä kaari.

Tarvittavat välineet:

Pehmeä iso pallo

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Jalkojen jousto kiinniotossa. Silmät eivät saa peittyä pallon taakse.





30

Jaloin kuljetus

Palloa kuljetetaan jaloin kahdeksikon muotoisella uralla kaksi kierrosta.
Rata ympäröidään voimistelupenkeillä.



Suorituksen ydinkohdat:

Voimistelupenkeistä tehdyn kujan sisällä kierretään kaksi kertaa kahdeksikko, samalla kuljettaen palloa jaloilla. Sekä pallon että pelaajan on kierrettävä kartiot. Voimistelupenkit ovat kumollaan, ja estävät pallon karkaamisen kauemmas. Luovuus on sallittu, eli seiniä saa käyttää hyväksi pallon hallinnassa ja liikuttamisessa.

Avustus:

Näyttö

Tarvittavat välineet:

6 voimistelupenkkiä (tai 4 penkkiä, ja seinä korvaa toisen laidan) + kaksi kartiota ja pallo

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Temppuun voi lisätä haasteellisuutta määrittämällä ajan, joka suorituksessa tulisi alittaa.





Pallon pompotus

Palloa kuljetetaan pompottamalla. Samalla kierretään kartioita.
8 kiemuraa toisella kädellä, ja 8 toisella.



Suorituksen ydinkohdat:

Palloa pompotetaan samalla kun kierretään kartiorata. Palloa ei lyödä eikä taputeta, vaan se otetaan ikään kuin haltuun pompun ylävaiheessa, ja painetaan alaspäin. Näin liikesuoritus on sujuva ja palloa hallitaan aktiivisesti. Toisella kierroksella vaihdetaan kättä.

Avustus:

Näyttö

Tarvittavat välineet:

2 – 8 kartiota.

Pomppiva pallo (lentopallo tai koripallo).

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Tehtävää voi vaikeuttaa niin, että pompottajan on oltava aina pallon ja kartion välissä, joten pallo tulee vaihtaa aina ulkokäteen. Tehtävässä voi käyttää hyväkseen jaloin kuljetuspaikkaa, jolloin kierroksia tehdään yhteensä 8. Neljä kierrosta pompotetaan oikealla ja toiset neljä vasemmalla. Tehtävälle voi rakentaa myös oman radan, jossa kartioita on peräkkäin enemmän. Temppuun saa lisähaastetta jos määrittelee ajan, jonka sisällä rata on kierrettävä.



Kuperkeikka eteen

Kuperkeikka eteen.



Suorituksen ydinkohdat:

Leuka painetaan rintaan. Selkä pyöristetään. Ponnistus tapahtuu molemmilla jaloilla. Kädet viedään pitkälle eteen. Takaraivo osuu ensimmäisenä käsien jälkeen maahan. Jalat ojentuvat ympärimeno-vaiheessa ja koukistuvat nopeasti ylöstuloa varten. Ylöstulossa kädet eivät saa koskettaa maahan, vaan ne ojennetaan eteen (valmius seuraavaan kuperkeikkaa).

Avustus:

Avustus tehdään liikkeen etenemissuuntaan lonkista keventäen niskalle tuloa ja edestä käsistä avustaen ylöspääsyä.

Tarvittavat välineet:

Voimistelumatto (ponnahduslauta, pukki tai tuoli).

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Liikkeen helpottamiseksi suoritus voidaan tarvittaessa tehdä alamäkeen. Alamäen saa helposti laittamalla ponnahduslaudan voimistelumaton alle.

Kuperkeikkaa pelkäävien lasten kanssa on hyvä aloittaa tuoliharjoitteella, jossa lapsi on mahallaan tuolilla, pää ja kädet lattiassa, selkä pyöreänä. Avustaja lähtee hitaasti vetämään lasta lantiosta pois tuolilta, jolloin lapsi kierähtää lattialle selin makuulle.

Kuperkeikka taakse

Kuperkeikka taakse.



Suorituksen ydinkohdat:

Suoritus lähtee hyvästä perusasennosta. Sen jälkeen lähdetään nojautumaan taaksepäin toisen jalan varassa. Kädet tasapainottavat liikettä edessä, ja lantioon tulee taitto. Kun peppu osuu lattiaan, siirtyvät kädet "peikon korviksi" ohimoiden kohdalle. Leuka painuu rintaan ja selkä lähtee pyöristymään. Jalat lähdetään työntämään taaksepäin. Lantiota painetaan aktiivisesti alaviistoon pyörähdyksessä ja jalat ojennetaan suoriksi ympärimenovaiheessa. Kämmenpohjat osuvat lattiaan peukaloiden osoittaessa sisäänpäin. Pyörähdyksen loppuvaiheessa kädet työntävät yhtäaikaaisesti taka-yläviistoon. Liike päättyy hyvään perusasentoon.

Tarvittavat välineet:

Voimistelumatto (ponnahduslauta).



Avustus:

Avustus tehdään liikkeen suuntaisesti vetämällä joko jaloista tai lantiosta. Voidaan tehdä tarvittaessa alamäkeen kyykkyasennosta, jolloin kädet ovat jo valmiiksi "peikon korvina".

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Liikkeen helpottamiseksi suoritus voidaan tehdä alamäkeen, lähtö korokkeelta. Pyöreä selkä ja leuka rinnassa ovat rullavan liikkeen avaintekijöinä

Kierähdys taakse

Kuperkeikka taakse olan yli.



Suorituksen ydinkohdat:

Leuka rintaan, selkä pyöreänä. Jotta kuperkeikka pyörähtää olan ympäri, tuodaan molemmat jalat jommallekummalle puolelle päätä. Puolen määrittää se, kumman puoleinen käsi ojennetaan sivulle. Toinen käsi auttaa työntämällä pään vierestä ylävartalon ylös. Suoritus päättyy polviseisontaan tai kyykkyasentoon.

Avustus:

Avustus liikkeen suuntaisesti vetämällä ojennetusta kädestä ja lantiosta työntämällä.

Tarvittavat välineet:

Voimistelumatto



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Liikkeen helpottamiseksi suoritus voidaan tehdä alamäkeen, lähtö korokkeelta. Pyöreä selkä ja leuka rinnassa rullaavan liikkeen avaintekijöinä.



Kieriminen

Kieriminen suorana niin että jalat, kädet ja pää eivät osu lattiaan. Kummatkin suunnat 3 m.



Suorituksen ydinkohdat:

Keho jännitetään kaarelle ja lähdetään kierimään vartalon pituusakselin ympäri. Jalat ja kädet ovat yhdessä suorina, eivätkä ne saa missään kohtaa suoritusta koskea lattiaan. Suorituksen tulisi olla rauhallinen ja jatkuva.

Avustus:

Avustaja voi antaa sivusta vauhtia tai kannatella käsiä tai jalkoja ylhäällä.

Tarvittavat välineet:

Pitkä permanto- tai voimistelumatto.



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Kehon asentoja voi aluksi harjoitella yksit-
tään; selällä, mahallaan ja kyljellä maa-
ten jalat ja kädet ilmassa. Sen jälkeen kun
kaikki asennot hallitaan, lähdetään kierähte-
lemään asennosta toiseen.



Kottikärry-kävely

Kottikärry -kävelyä 6 m.



Suorituksen ydinkohdat:

Alkuasennossa lapsi on kontal- laan. Siitä avustaja nostaa jalat vartalon jatkeeksi, ja kannattelee jalkoja polvista. Hyväksytyssä suorituksessa kävellään käsien varassa 6 metriä. Kämmenet osoittavat suoraan eteenpäin ja pää on niskan jatkona. Vatsa- ja selkälihaksilla tuetaan keskivar- talo tiukaksi.

Avustus:

Kottikärry -asennossa olevaa **tuetaan polvista**, jolloin vältetään selän virheellistä notkoasentoa.

Tarvittavat välineet:

Avustaja (voimistelumatto).

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Älä työnnä jaloista, mutta älä myöskään vastusta liikettä! Tärkeää olisi, ettei selkä painu notkolle. Kyynärniveliä ei saa yliojentaa lukkoasentoon. Pehmeällä voimistelumatolla on miel- lyttävämpi kävellä kuin pelkällä lattialla.

Kottikärrysaranat

5 kottikärrysaranaa, eli 5 pepun nostoa kottikärryasennosta.



Suorituksen ydinkohdat:

Lähtöasennossa lapsi on kottikärry-asennossa, jolloin sarana on olkanivelessä. Avustaja kannattelee lapsen jalkoja nilkoista. Lapsen vartalon on siis vaakasuorassa, pää selän jatkona. Peppua lähdetään nostamaan ylöspäin, jolloin sarana vaihtuu lantioon 90° kulmaksi. Nyt pää on käsien välissä. Avustaja huolehtii siitä, ettei lapsi pääse kaatumaan käsiensä yli selälleen. Harjoiteltaessa vartalon kulma voi jäädä hieman suuremmaksi.

Avustus:

1) Kuten edellä mainittiin 2) Suoritukseen voi tulla mukaan myös toinen avustaja, joka asettaa toisen jalkansa lapsen käsien väliin, tukee polvellaan lapsen hartioita, ja auttaa vetämällä lantiosta pepun nostoa ylöspäin. Näin ollessaan lapsen takana avustaja varmistaa ettei lapsi pääse kaatumaan taaksepäin pänsä yli.

Tarvittavat välineet:

Voimistelumatto

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Avustaja ei saa työntää lapsen jaloista, muttei myöskään laittaa liikaa vastaan. Liikkeessä tulee huomioida mahdollisuus ettei lapsi jaksa kannatella painoaan käsillään. Siksi liike on hyvä suorittaa pehmeällä alustalla. Liike kehittää erityisesti keskivartalon hallintaa ja oman kehon kannattelua käsien varassa.



Tuulimylly

Käsien yhtäaikainen pyöritys erisuuntiin.



Suorituksen ydinkohdat:

Lähtöasennossa molemmat kädet osoittavat suorana kohti kattoa. Oikeaa kättä lähdetään viemään suorana taakse, ja vasenta yhtäaikaisesti eteen. Tällöin vartalo kiertyy taakse menevän käden puoleen. Molemmat kädet ovat yhtä aikaa alhaalla, ja vartalo on jälleen suorana. Oikea käsi jatkaa etukautta, ja vasen takaa ylös, ja vartalo kiertyy nyt vasemman käden suuntaan. Loppuasento on sama kuin alussa. Liikettä rytmittää pieni jousto polvista. Sama suoritus pitäisi pystyä tekemään molempiin suuntiin.

Avustus:

Näyttö. Tarvittaessa liikkeen ohjaus lapsen takana seisten.

Tarvittavat välineet:

Pieni pallo
(tennispallo, tekniikkapallo).

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Suorituksen tulisi olla sujuva molempiin suuntiin.





Polvivaaka

Polvivaaka puomilla. Jos puomia ei ole saatavilla voi suorituksen tehdä myös penkillä tai lattialla



Suorituksen ydinkohdat:

Lähtöasennossa lapsi on nelinkontin puomilla. Suorituksessa lapsi ojentaa toisen jalkansa vaakasuoraan tai ylemmäs taaksepäin. Suorituksen päätteeksi lapsi palaa lähtöasentoon. Tasapaino tulisi säilyttää koko suorituksen ajan.

Avustus:

Avustaja voi tukea lasta ja tasapainottaa hänen asentoaan, sekä auttaa jalan ojennuksessa. Jalan ojennuksessa tuki sekä polvesta että nilkasta.

Tarvittavat välineet:

Puomi tai voimistelupenkki ja voimistelumatto (korkear puomin alle vohittimatto).

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Puomin alle on hyvä laittaa voimistelumatto siltä varalta, että tasapaino pettää ja lapsi putoaa. Jalan ojennuksessa tulee huomioida, ettei polvi koukistu, sillä vajaa jalan ojennus johtuu yleensä jäykästä lonkankoukistajasta.





40

Vaaka

Vaaka seisten.



Suorituksen ydinkohdat:

Lähtöasennossa seistään hyvässä ryhdikkäässä asennossa. Kädet ojennetaan suoriksi sivulle, ja toista jalkaa lähdetään taivuttamaan taakse. Samalla ylävartalo taittuu eteen. Taakse taivutettun jalan ja vartalon suora linja tulisi säilyä läpi suorituksen. Tasapainoinen vaaka-asento tulisi säilyttää n 3 sec. ja lopuksi palataan tasapainoisesti lähtöasentoon. Suorituksen kruunaa nilkan ojennus!

Avustus:

Näyttö. Avustaja voi auttaa lasta hahmottamaan jalan ja vartalon suoran linjan.

Tarvittavat välineet:

-



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Temppuun saa lisähaastetta laittamalla silmät kiinni. uoritusta helpottaa sen tekeminen kovalla alustalla kengät jalassa. Suoritus vaatii hyvää liikkuvuutta sekä tukijalan takareidestä, että lantion seudulta. Jos liike jää vajaaksi, kannattaa liikkuvuutta harjoitella ensin muilla harjoitteilla, eli venytelkää!



Niskaseisonta

Niskaseisonta.



Suorituksen ydinkohdat:

Alkuasento on selin makuulla, josta lapsi lähtee nostamaan lantiota ylös ohjaamalla jalkojaan kohti kattoa. Pepun saamiseksi ilmaan jalkoja voi siirtää hieman pään taakse, jotta kädet saadaan tukemaan peppua ja alaselkää. Käsituessa peukalot osoittavat eteen ja kämmenet tukevat selkää. Kun käsituki on tukeva, voi lapsi jälleen nostaa jalat kohtisuoraksi kattoon. Suorituksen kruunaa nilkkojen ojennus.

Avustus:

Näyttö. Tarvittaessa kevyt avustus oikeaan asentoon tuke-
malla/ työntämällä alaselkää ja peppua eteen ja vetämällä
jalkoja taaksepäin.

Tarvittavat välineet:

Voimistelumatto.



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Suoritus on miellyttävämpi tehdä pehmeällä alustalla. Jos suorituksen aikana tuntuu epänormaalia kipua niskassa, on se keskeytettävä.



Silta

Kieriminen suorana niin että jalat, kädet ja pää eivät osu lattiaan. Kummatkin suunnat 3 m.



Suorituksen ydinkohdat:

Keho jännitetään kaarelle ja lähdetään kierimään vartalon pituusakselin ympäri. Jalat ja kädet ovat yhdessä suorina, eivätkä ne saa missään kohtaa suoritusta koskea lattiaan. Suorituksen tulisi olla rauhallinen ja jatkuva.

Avustus:

Avustaja voi antaa sivusta vauhtia tai kannatella käsiä tai jalkoja ylhäällä.

Tarvittavat välineet:

Pitkä permanto- tai voimistelumatto.



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Kehon asentoja voi aluksi harjoitella yksit-
tään; selällään, mahallaan ja kyljellään maa-
ten jalat ja kädet ilmassa. Sen jälkeen kun
kaikki asennot hallitaan, lähdetään kierähte-
lemään asennosta toiseen.

