



1

Rapukävely

Pallon kuljettaminen 6 m eteen ja taakse vatsanpäällä rapukävelyllä.



Suorituksen ydinkohdat:

Tempussa liikutaan sekä etu- että takaperin. Molempiin liikesuuntiin 6 metriä. Rapukävelyssä pöppö ei saa osua maahan. Sormet osoittavat kantapäihin. Pallon tulee pysyä sylissä koko matkan ajan. Jos pallo putoaa kesken matkan, tulee tempu aloittaa alusta.

Avustus:

Näyttö

Tarvittavat välineet:

Pallo

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Tempua voi vaikeuttaa pidentämällä kuljettavaa matkaa. Tempusta voi myös tehdä joukkueen kesken kisan, jolloin nopeus ratkaisee kisan voittajan. Liikkumistapa soveltuu myös viesti-leikkeihin, jolloin viestikapulana toimii pallo. Lisähaastetta viestiin saa, jos joukkueen jäsenet eivät saa koskea käsin palloon missään vaiheessa. Miten ratkaisette ongelman vaihdoissa ja tilanteissa joissa pallo tippuu kesken kuljettamisen?



Kuljetus pareittain

Pallon kuljettaminen parin kanssa sveitsin-ristissä.
(eteen – vas – oik – eteen – taakse – oik – vas - taakse)

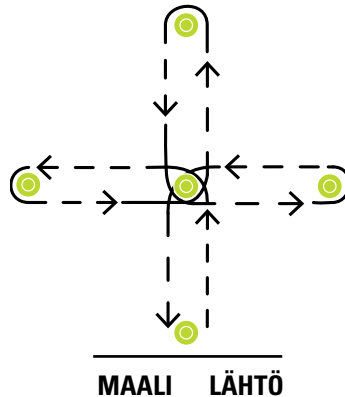


Suorituksen ydinkohdat:

Parin tulee kuljettaa palloa kuvan osoittaman radan lähdestä maaliin, ilman että pallo tippuu matkalla. Tempussa molemmat osapuolet liikkuvat kaikkiin liikesuuntiin (eteen, taakse, oikealle, vasemmalle), joten pari ei saa kääntyä matkalla, vaan sen täytyy kulkea koko rata säilyttäen lähdössä ollut rintamasuunta. Ideaali tilanne on, kun pallo parin on lapaluiden välissä.

Tarvittavat välineet:

5 kartiota, pallo ja pari.



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Rata on hyvä opetella ennen tempun suorittamista. Tempuun saa hieman helpotusta, jos pallon antaa olla ristiselän kohdalla. Lisähelpotusta saa, kun ottaa paria kiinni käsistä.



3

Ristikosketus juosten

Juostaan 16 askelta. Joka askeleella kosketaan nousevan jalan nilkkaa ristikkäisellä kädellä. Vuoroin edessä, vuoroin takana.



Suorituksen ydinkohdat:

Tempussa edetään juosten 16 askelta. Joka askeleella kosketaan nousevan jalan nilkkaa/ kengänpohjaa ristikkäisellä kädellä. Kaksi ensimmäistä kosketusta tapahtuu edessä, ja kaksi seuraavaa takana, kaksi seuraavaa taas edessä jne. Painopiste tulee pitää mahdollisimman ylhäällä, joten jalan nosto on tärkeämpi kuin kumartaminen. Kädet voivat tasapainottaa liikettä sivulla. Osuma nilkkaan ja kengän pohjaan kannattaa tehdä kämmenpohjalla, ranteita vahvasti koukistaen, jotta vältetään sormiin potkaisemiselta.

Avustus:

Näyttö

Tarvittavat välineet:

-



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Oppimisen ensivaiheessa edetään kävelle ja tehdään ristikosketus pelkästään edessä. Toisessa vaiheessa ristikosketus tehdään takana, ja kolmannessa vaiheessa liikkeet yhdistetään. Vasta kun taito osataan kävellen, voidaan siirtyä juoksuun.





Vanneratajuoksu

Tasarytmisen juoksu vanneradalla. Kaksi askelta yhteen vanteeseen. 10 vannetta.



Suorituksen ydinkohdat:

Tempussa suositustarkkuus on tärkeämpää kuin kova vauhti. Juoksussa tulisi olla säännöllinen rytmi, niin että joka askeleella edetään hieman. Painopiste ja lantio pidetään ylhäällä. Polvia nostetaan korkealle ja kädet työskentelevät tehokkaasti lähellä vartaloa. Kun taito alkaa olemaan hallussa, voidaan vauhtia lähteä lisäämään, jotta saavutetaan maksimaalinen askeltiheys. Silti suorituksen tulee olla tarkka. Askellusrytmi aloitetaan jo ennen ensimmäistä vannetta.

Avustus:

Näyttö ja tarvittaessa taputtaminen lapsen aloittamaan rytmiin.

Tarvittavat välineet:

10 vannetta



Erityishuomioita ja vinkkejä:

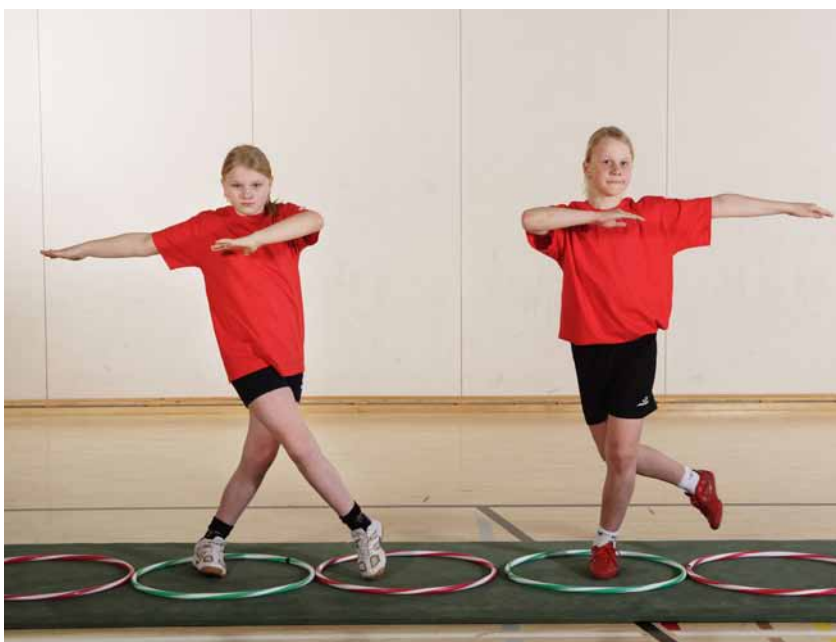
Jos painopiste jää eteen (lapsi on etukenossa) lähtee vauhti kiihtymään ja tarkkuus, sekä tasarytmisyys häviää. Lisähaastetta temppuun saadaan kun se suoritetaan takaperinjuoksuna.



4

Ristiaskellus vanneradalla

Ristiaskellus vanneradalla. Yksi askel yhteen vanteeseen. 10 vannetta



Suorituksen ydinkohdat:

ristiaskel otetaan edestä, ja joka toinen takaa. Ristiaskeleen jälkeen on aina sivuaskel liikkeenpuoleisella jalalla. Tee temppu sekä oikea että vasen kylki edelle. Kädet tasapainottavat suoritusta levitettyinä sivulle. Ohjeet ristiaskellukseen ja käsien käyttöön löydät Taitomerkki 1-kansiosta, Temppu 2.

Avustus:

Näyttö ja tarvittaessa taputus rytmiin

Tarvittavat välineet:

10 vannetta

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Alkuvaiheessa temppua on hyvä harjoitella kävelle. Lisähaastetta temppuun saa, kun yrittää mahduttaa kaksi askelta yhden vanteen sisään, ja vain ristiaskelleella saa astua uuteen vanteeseen.





Reaktiojuoksu+kuperkeikat

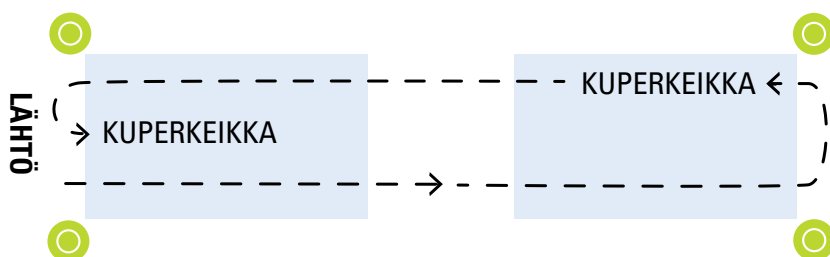
Lähtö: Reaktiolähtö kun avustajan tiputtama pallo osuu maahan.

Rata: Juoksu etuperin 6 m, käsillä kosketus lattiaan kartioitten välissä, takaperin kuperkeikka, takaperin juoksu 6 m, käsillä kosketus lattiaan kartioitten välissä, etuperin kuperkeikka.



Suorituksen ydinkohdat:

Reaktiolähdössä ollaan vatsallaan katse avustajassa ja pallossa. Kun pallo osuu lattiaan, tulee maasta nousta mahdollisimman nopeasti ja lähteä juoksemaan edessä olevien kartioiden väliin. Kartiolinjan ylitettyä tulee pysähtyä mahdollisimman nopeasti, koskea käsin lattiaan ja tehdä takaperin kuperkeikka (ohjeet Taitomerkki 1-kansiossa, Temppu 33). Kuperkeikan jälkeen suoritus jatkuu takaperin juoksuna lähtökartioiden väliin, jossa pysähtytään ja kosketetaan käsillä lattiaan. Viimeisenä suorituksen tehdään kuperkeikka eteen (ohjeet Taitomerkki 1-kansio, Temppu 32)



Avustus:

Avustaminen lähdössä rytmiin

Tarvittavat välineet:

4 kartiota, pallo, avustaja ja tarvittaessa 2 patjaa



7

Ristihyppely narulla

Ristihyppely hyppynarulla. 30 hyppyä ilman välihyppyä.



Suorituksen ydinkohdat:

Joka toinen narun ylitys tehdään normaalisti, ja joka toinen kädet ristissä. Jos kesken suorituksen sotkeutuu naruun tai tekee virheen, tulee suoritus aloittaa alusta. Tarkemmat ohjeet hyppynarulla hyppimisestä löydät Taitomerkki 1-kansiosta, Temppu 13.

Avustus:

Näyttö

Tarvittavat välineet:

Hyppynaru

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Temppua voi helpottaa hidastamalla tempoa ja ottamalla välihyppyn narun ylitysten väliin. Lisähaastetta temppuun saa yrittämällä hyppiä ristihyppyjä takaperin.





Kurotushyppy kääntyen

6 yhtäjaksoista kurotushyppyä tasaponnistuksella. Ilmalennon aikana käännetään 180° ja puolessa välin kurotetaan ulkokädellä mahdollisimman korkealle.



Suorituksen ydinkohdat:

Lähtöasennossa ollaan kyykyssä niin, että sormenpäät koskevat lattiaa. Maksimaalinen tasaponnistus ylöspäin. Ilmalennon aikana käännetään 180°, eli puolikas ympyrä. Puolessa välissä kurotetaan ulommalla kädellä mahdollisimman ylös ja kosketetaan sormenpäillä seinään. Muut osat kehosta eivät saa osua seinään. Alastulo on suoritettava tasapainoisesti ja hallitusti, jotta uusi hyppy on mahdollista tehdä heti perään.

Avustus:

Näyttö

Tarvittavat välineet:

Tasainen seinä ja teippiä

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Seinään on hyvä laittaa esim. 10 cm välein merkit, jotta suorittaja saa tavoitella jokaisella hypyllä uutta ennätystä.



Pukkihyppely

Pukkihyppely pareittain ilman väliaskeleita 9 m.



Suorituksen ydinkohdat:

Pukkina oleva pari kumartuu selkä pyöreänä painaen kädet tukevasti lattiaan. Hyppäävä pari ottaa tuen parin selästä, ponnistaa yhtäaikaaisesti sekä ylös että eteen ja levittää jalkansa hypyn aikana. Alastulon tulee tapahtua tasajalkaa, jonka jälkeen hyppääjä kumartuu pukki-asentoon, ja pukkina ollut pari hyppää yli. Parin on edettävä tällä tavoin 9 metrin matka, ilman että kumpikaan ottaa välissä askeleita

Avustus:

-

Tarvittavat välineet:

Pari



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Jos kumartunut pukki tuntuu liian korkealta, voidaan matalampi pukki tehdä niin, että pukkina oleva pari kyykistyy pieneksi keräksi painaen leuan kiinni rintaan. Kämmenet painetaan lattiaan jalkojen välissä kyynärvarret suorina. Polvet tukevat kyynärpäitä. Hyppäävä pari ottaa tuen pukin hartioista, ei selästä.



Sik-Sak vuorohyppely

Sik-Sak vuorohyppely vanneradalla. Tasahyppy vanteen sisällä ja vuorohyppy vanteen ulkopuolella.



Suorituksen ydinkohdat:

Vanneradalla edetään vuorohyppelyillä, eli joka toinen hyppy on tasajalkaa, ja joka toinen yhdellä jalalla. Yhden jalan hyppyissä oikea, ja vasen jalka hyppää vuorotellen.

Tasahyppy tulee aina vanteen sisälle, ja vuoro hyppy vanteiden sivuun. Vuorohyppy tehdään vuoroin oikealle, ja vuoroin vasemmalle. Kun hyppy tehdään vanteen oikealle puolelle, tehdään alastulo ja ponnistus oikealla jalalla. Seuraava hyppy on tasahyppy, ja kolmas vuorohyppy vasemmalla jalalla vasemmalle. Kädet tasapainottavat hyppelyä. Tavoitteena on saada hyppyihin tasainen rytmi. Ensin tarkkuus, ja vasta sen jälkeen lisätään vauhtia.

Avustus:

Näyttö ja tarvittaessa taputus.

Tarvittavat välineet:

10 vannetta

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Temppuun saa lisähaastetta kun kädet taputtaa yhteen aina tasahyppässä. Vielä haastavamman temppusta saa kun määritellään vuorohyppässä vapaalle jalalle tehtävä, esim:

- kanta peppuun
- polvi eteen
- jalka suorana sivulle
- jalka suorana edessä





Iskulyöntiponnistus

Yhden askeleen vauhdilla iskulyöntiponnistus ja kurotus ylös. Oikeakätisen iskulyöntiponnistus lähtee vasen jalka edessä, ja kurotus tehdään oikealla kädellä.



Suorituksen ydinkohdat:

Nämä ohjeet ovat oikeakätiselle. Vasenkätiset tekevät kaiken toisinpäin.

Lähtö: Alussa paino on oikealla jalalla. Kädet ovat edessä. Ensimmäinen **Askel** rullaa vasemman jalan yli, jonka jälkeen oikea jalka ottaa pitkän, hypähtävän askeleen. Kädet heilahtavat voimakkaasti taakse. Vasen jalka tulee hieman oikean etupuolelle. Molemmat jalat tulevat maahan kantapäät edellä. **Ponnistus** alkaa jalkojen ja vartalon ojentumisella sekä käsien heilautuksella ylös. Jalkojen irrotessa maasta nilkat, polvet ja lantio ovat ojentuneina täysin. Kädet tehostavat ponnistusta. Hyppy suuntautuu eteenpäin vain n. ½-1 metrin. Oikea käsi **kurottaa** ylös. Alastulo tapahtuu kahdelle jalalle tasapainoisesti.

Avustus:

Näyttö

Tarvittavat välineet: -

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Avustaja voi nostaa pallon kuroituksen maaliksi. Lattiakuvioilla voi selkeyttää askelten paikkaa.





Kieriminen pareittain

Parin kanssa kieriminen samaan tahtiin 6 kierrosta molempiin suuntiin kaikki pallot ilmassa pitäen.



Suorituksen ydinkohdat:

Parit asettuvat kasvot vastakkain päinmakuulle, ja ottavat käsin kiinni yhteisestä pallosta. Avustaja käy laittamassa molemmille myös jalkojen väliin omat pallot. Kaikki pallot nostetaan yhtä aikaa ilmaan. Pari lähtee kierimään rauhallisesti 6 kierrosta pitäen pallot koko ajan ilmassa. Kuuden kierroksen jälkeen suunta vaihtuu.

Avustus:

Pallojen asettaminen jalkojen väliin.

Tarvittavat välineet:

Pari ja 3 palloa.

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Avustaja voi nostaa pallon kuroituksen maaliksi. Lattiakuvioilla voi selkeyttää askelten paikkaa.



Tynnyrikierähdys

10 yhtäjaksoista tynnyrikierähdystä, 5 molempiin suuntiin.



Suorituksen ydinkohdat:

Suorituksen lähtöasento on selin makuulta, kädet pään päällä, jalat kohti kattoa ja toinen polvi koukussa (kuva 1). Kierähdys lähtee sille puolelle, kumman puoleinen jalka on koukussa (kuva 2). Suorana oleva jalka antaa kierähdykselle vauhdin. Ylävartalo pitää saada koukussa olleen jalan päälle (kuva 3). Suorana ollut jalka tulee laittaa lattiaan tossun pohja edellä. Tästä nousee "tois-polviseisontaan" (kuva 4), josta liike jatkuu lopuksi ylös asti (kuva 5).

Suoritus jatkuu ikään kuin filmi kelattaisiin takaperin: Suoritus lähtee nyt vastakkaiseen suuntaan. Otetaan pitkä matala askel sivulle. Työnnetään kädet eteen ja kellahdetaan pakaralle. Kierähdetään selälleen samalla koukistaen liikkeen puoleinen jalka, jolloin ollaan tempun lähtötilanteessa, mutta liike ei pysähdy, vaan jatkuu toiselle puolelle ylösnousuun saakka. Sen jälkeen uusi kierähdys taas toiseen suuntaan.

Avustus:

Näyttö

Tarvittavat välineet:

Tarvittaessa matto ja polvisuojat.



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Kun liikerata on tuttu, kovasta vauhdista kierähdyksessä on hyötyä.



Mahalleen käynti

6 kertaa mahallaan käynti ilman että kädet auttaa.



Suorituksen ydinkohdat:

Suoritus lähtee ja päättyy täysseisontaan. Tehtävänä on käydä vatsallaan ilman että kädet koskettavat maata missään vaiheessa. Suoritus etenee seuraavasti: Täysseisonnasta laskeudutaan istualleen – ja edelleen selin makuulle – kierähdetään vatsalleen kädet pään päällä – ja taas selälleen – nousee istumaan – ja lopuksi seisomaan kyykyn kautta.

Avustus:

-



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Tempusta voi tehdä ongelmanratkaisutehtävän kertomalla lapsille tempun tavoite, muttei mallia miten toimia. Huomioi tällöin kuitenkin turvallisuus, ettei kukaan mene suoraan mahalleen ja luo esimerkiksi leukaansa!



15

★ Sammakkoasento +3 haarakuperkeikka

Tasapainoilu sammakkoasennossa 5 sekuntia ja kolmen haarakuperkeikan sarja.



Suorituksen ydinkohdat:

Sammakkoasento: Käydään kyykylleen ja laitetaan kämmenet lattiaan. Koukistetaan kyynärpäitä ja asetetaan polvet kyynärpäiden päälle. Kallistutaan hieman eteen, niin että jalat irtoavat alustasta. Yritetään säilyttää tasapaino 5 sekuntia.

Haarakuperkeikka: Onnistuneen sammakkoseisontan jälkeen jalat levitetään haaralleen, selkä pyöristetään painaen leuka kiinni rintaan, ja annetaan painon kaataa liike kuperkeikaksi. Kuperkeikan loppuvaiheessa kädet tuodaan nopeasti eteen jalkojen väliin, jotta niillä päästään nostamaan peppu ilmaan ja työntämään uusi kuperkeikka. Jalat ovat koko ajan mahdollisimman haarallaan.

Avustus:

Kuperkeikan avustus kts. Taitomerkki 1-kansio tempu 32

Tarvittavat välineet:

Permantomatto/ Pehmeä alusta



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Varmista että osaat ensin tavallisen kuperkeikan eteen (Taitomerkki 1-kansio, tempu 32)





16

Parikuperkeikka

Yhdessä parin kanssa 4 kuperkeikkaa.



Suorituksen ydinkohdat:

Toinen parista on lähtötilanteessa selin makuulla, jalat kohti kattoa ja pitää pariaan kiinni nilkoista. Toinen parista siis seisoo maassa olevan parin pään kohdalla jalat hieman haarallaan, pitää puolestaan tätä kiinni nilkoista. Seisallaan oleva pari lähtee tekemään ensimmäistä kuperkeikkaa maassa olevan parin jalkojen väliin, jolloin toinen parista nousee ylös ja lähtee tekemään toista kuperkeikkaa. Kuperkeikkoja tehdään yhteensä 4, eli molemmat tekevät 2.

Avustus:

Alussa avustaja voi hidastaa kuperkeikkojen vauhtia, ja keventää kuperkeikkaa tekävää osapuolta lantiosta ja lattialla olevaa ylösnousussa.

Tarvittavat välineet:

Permantomatto



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Varmistakaa että molemmat osapuolet osaavat tehdä tavallisen kuperkeikan (Taitomerkki 1 –kansio, temppu 32).





Kaatuminen

Perusasennosta kaatuminen suurin vartaloin eteen.



Suorituksen ydinkohdat:

Vartalon on oltava koko suorituksen ajan tikkusuorana. Kädet ottavat vastaan ja vaimentavat kaatumisen. Sormet osoittavat suoraan eteen kämmenten osuessa lattiaan. Suoritus päättyy päinmakuuasentoon kädet olkapäiden tasalla.

Avustus:

Vauhdin hidastaminen hartioista tukien.

Tarvittavat välineet:

Voimistelumatto

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Jos seisoviltaan kaatuminen tuntuu hurjalta, voi suoritusta helpottaa ja harjoitella niin, että aloitusasento on polviseisonta. Silti lantioon ei saa tulla taittoa suorituksen aikana.



Työntäminen

Selin makuulla olevan parin työntäminen 9 m.



Suorituksen ydinkohdat:

Pari käy selin makuulle pää menosuuntaan, ja nostaa jalkansa ylös pitäen niitä itse aktiivisesti suorina. Myös pää nostetaan ilmaan ja selkä painetaan kiinni alustaan. Toinen parista ottaa kämmenillä jalkapohjista kiinni ja lähtee työntämään lattialla olevaa paria 9 metrin matkan. Maalissa suoritetaan osien ja suunnan vaihto.

Avustus:

Näyttö

Tarvittavat välineet:

Pari

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Mitä isompi kokoinen pari on työnnettävänä, sitä haastavampi temppu on. Jaksako joukkueenne jokainen jäsen työntää valmentajaa?

Vetäminen

Selin makuulla olevan parin vetäminen 9 metriä.



Suorituksen ydinkohdat:

Pari käy selin makuulle pää menosuuntaan. Toinen parista kyykistyy selkä suorana parin pään etupuolella, ottaa tätä ranteista kiinni, nostaa ylävartalon hieman ilmaan ja lähtee vetämään paria 9 metrin matkan. Vetäjän on pidettävä selkä suorana sekä noston, että koko suorituksen ajan. Parit pitävät toisiaan kiinni ranteista. Maalissa suoritetaan osien ja suunnan vaihto.

Avustus:

Näyttö

Tarvittavat välineet:

Pari

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Mitä isokokoisempi vedettävä pari on, sitä vaativampi on suoritus. Jaksako joukkueenne jokainen jäsen vetää valmentajaa?



20

Polviriipunta

Polviriipunta rekkitangolla.



Suorituksen ydinkohdat:

Suoritus aloitetaan seisomalla rekkitangon edessä. Tangosta otetaan hieman hartioita leveämpi myötä-ote. Molemmat jalat ponnistetaan käsien väliin, ja pujotetaan tangon päälle. Ennen kuin käsillä päästetään irti tangosta, tulee polvet koukistaa voimakkaasti. Näin estetään tippuminen rekiltä. Suorituksen lopussa rekillä roikutaan pelkästään polvien varassa.

Avustus:

Harjoitteluvaiheessa lasta voi tarvittaessa avustaa rekille pääsyssä, ja painaa nilkoista, jotta polvet pysyvät koukussa. Hyväksytty suoritus kuitenkin vaatii että rekille nouseaan omatoimisesti.

Tarvittavat välineet:

Rekkitanko ja iso patja.

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Rekin alla on hyvä olla iso vohvapatja. Kun temppu on hallinnassa, saa suoritukseen lisähaastetta ko-keilemalla rekiltä poistuloa käsinseisoonnan kautta. Tällöin kädet pitää yltää alustaan, jotta niillä saadaan tukeva seisonta-asento, jonka jälkeen jalat ponnistetaan pois rekiltä.





Turmariipunta

Turmariipunta renkailla tai köysissä.



Suorituksen ydinkohdat:

Turmariipuntaan voi ponnistaa joko takaperin kiepin kautta tai normaalisti etukautta. Kun ponnistus tehdään etukautta, pidetään kädet alkuasennossa koukussa. Jalat potkaistaan vuoropotkulla ylöspäin, jotta lantio saadaan nostettua renkaiden käsien väliin ja pää on alaspäin. Tässä vaiheessa kädet ovat suoristuneet ja jalatkin ojennetaan suoriksi kohti kattoa. Säilytä asento noin 5 sekuntia.

Avustus:

Avustaja voi pysäyttää heijauksen, jos renkaat lähtevät keinumaa pahasti.

Tarvittavat välineet:

Renkaat tai köydet ja iso volttipatja.

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Tee ensin Taitomerkki 1 –kansiosta temput 19 ja 20!



Pallon nostot riipunnassa

Riipunnassa pallon nostot polvien välissä kiinni rintakehään 8 kertaa.



Suorituksen ydinkohdat:

Puolapuille käydään selkä edellä myötäriipuntaan. Avustaja laittaa pallon pelaajan polvien väliin. Pelaajan tulee nostaa pallo 8 kertaa kiinni rintakehään, niin että peppu irtaana puolapuista. Jalat käytetään välillä suorina. Huomioi oikea ote, jossa peukalo kiertää puolapuun alakautta ja muut sormet tulevat yläkautta.

Avustus:

Pallon asettelu polvien väliin.

Tarvittavat välineet:

Puolapuut, avustaja ja pallo.



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Tempputta voidaan helpottaa laittamalla puolapuita vasten voimistelupenkki, johon pelaaja käy selin makuulle pitäen kuitenkin kiinni puolapuista. Tämä versio tempusta on hyvä tehdä varsinkin silloin, jos oman kehon roikottaminen on hankalaa, tai vatsalihakset eivät jaksakaan vielä rutistaa polvia lähelle rintaa. Hyväksyttyyn suoritukseen vaaditaan kuitenkin yllä mainittu suoritustapa.



Kiipeäminen

Kiivetään köyttä pitkin kohti kattoa (3-5 m) ja laskeudutaan turvallisesti alas.



Suorituksen ydinkohdat:

Köysillä kiipeily vaatii käsivoimia ja hyvää jalkatekniikkaa. Käsillä otetaan kiinni köydestä pään yläpuolella. Sen jälkeen koukistetaan jalkoja ja lukitaan köysi jalkapohjien/ nilkkojen väliin. Kun naru on tukevasti lukittu jalkoihin, työnnetään jaloilla samaan aikaan kun käsillä vedetään. Käsillä ja jaloilla otetaan uusi ote jälleen hieman ylempää.

Alastulossa kannattaa käyttää likimain samaa tekniikkaa, eli laskeutua "askel askeleelta". Jos itsensä antaa valua suoraan köyttä pitkin alas, saattaa köydestä saada ikäviä palovammoja käsiin ja reisiin. Siksi asteittainen laskeutuminen on suositeltavaa!

Avustus:

Näyttö ja ensimetreillä tukeminen.

Tarvittavat välineet:

Köydet ja iso patja.

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Kiipeily kannattaa aloittaa pienin etenemisin, jotta myös laskeutuminen opitaan turvallisesti. Yleensä köysiin on merkitty ns. turvaraja, jonka yläpuolelle ei suositella nousemaan. **Narun alapuolella on oltava iso pehmeä patja!**



Kiipeäminen käsillä

Vain käsiä käyttäen kiivetään puolapuuta niin ylös, etteivät jalat osu maahan.



Suorituksen ydinkohdat:

Päinmakuulta kädet alimmalla puolapuulla.

Käsillä lähdetään kiipeämään ylöspäin. Jalat roikkuvat rentoina, eivätkä saa auttaa suoritusta ottamalla tukea lattiasta tai puolapuista. Kiipeäminen suoritetaan vain käsivoimia hyväksikäyttäen.

Temppu on suoritettu kun on kiivennyt niin ylös, etteivät jalat enää osu maahan vaikka roikkuu suurin käsin.

Avustus:

-

Tarvittavat välineet:

Puolapuut



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Pääseekö ryhmässänne joku aivan ylimmälle puolapuulle asti?



25

Vartalon kiertäminen

Pallo kierrätetään parin kanssa 2 x 5 kierrosta. 1 kierros = pallo annetaan/otetaan alhaalta, sivulta, ylhäältä, toiselta sivulta. Ensimmäisen 5 kierroksen jälkeen suunnan ja osien vaihto.



Suorituksen ydinkohdat:

Seistään parin kanssa selät vastakkain, noin ½ metriä irti toisesta. Toisella parista on pallo. Palloa lähdetään kierrättämään niin, että ensin se annetaan toisella parilla jalkojen välistä. Pari palauttaa pallon ojentamalla sen sivukautta. Seuraavaksi pallo viedään ylös pään päälle, ja vaihdetaan siellä, ja lopuksi vielä toiselta sivulta. Nyt on menty yksi kierros. Näin jatketaan niin kauan, että viisi kierrosta täyttyy. Sen jälkeen suunta ja tehtävät vaihtuu, eli se kumpi äsken aloitti, ottaa nyt ensimmäisenä vastaan.

Avustus:

-

Tarvittavat välineet:

Pallo ja pari

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Lisähaastetta temppuun saa kun lentopallo korvataan 1 kg kuntopallolla ja välimatkaa parien välillä kasvatetaan metriin tai mahdollisesti ylikin.



Kärrynpyörä

Kärrynpyörä viivalla tai muulla suoralla linjalla molemmin puolin (sekä oikea että vasen kylki edellä).



Suorituksen ydinkohdat:

Kärrynpyörän lähtöasennossa toinen jalka on edessä ja toinen takana, samassa linjassa jossa kärrynpyöräkin aiotaan tehdä. Kädet ovat ylhäällä. Etujalan puoleinen käsi johtaa liikettä.

Kun etukäsi lähtee kurottamaan eteen ja alas, potkaisee takana oleva samalla ylös. Toisen käden pitäisi seurata mukana, ja kun takakäsi osuu maahan, pitäisi takajalan jo olla irti maasta. Kärrynpyörän aikana käydään käsinseisonnassa jalat haarallaan. Lähdössä takana ollut jalka osuu ensin maahan, etujalan seuratussa perässä, ja se asetetaan ensin laskeneen jalan taakse. Kädet seuraavat liikkeen loppuun asti luontevasti ylös. Kärrynpyörä pitäisi tehdä viivan päällä, tai muulla suoralla linjalla. Liikkeen juju on rytmissä "käsi-käsi-jalka-jalka"

Avustus:

Liike voidaan pysäyttää käsinseisonta asentoon, jos lantio ja jalat eivät ole oikein suorituksessa

Tarvittavat välineet:

Viiva tai lattiakuviot (patja).

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Kärrynpyörää voi lähteä opettelemaan "loikkimalla" penkin yli. Alussa KP voi olla kallistunut eteen.



Siltaan laskeutuminen

Laskeudutaan siltaan käsillä puolapuista pitkin kävellen. Avustaja varmistaa!
Tee ensin Taitomerkki 1 –kansiosta temppu 43



Suorituksen ydinkohdat:

Suorittaja käy seisomaan noin 1 m päähän puolapuista, selkä puolapuihin päin, ja ottaa käsillään kiinni puolapuista taivuttaen selkää kaarelle. Avustaja tukee varsinkin alussa oikeaan lähtöasen-toon pääsemisessä. Suorittaja lähtee laskeutumaan puolapuu kerrallaan alaspäin, kunnes kädet yltävät maahan. Silta on valmis.

Avustus:

Tukee alkuasentoon pääsemisessä ja varmistaa ettei suorittaja ”romahda” kesken tempun.

Tarvittavat välineet:

Puolapuut ja avustaja



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Voitte kokeilla myös nousta takaisin samaa reittiä



Käsinseisonta

Käsinseisontaan ponnistaminen joko avustajaa tai seinää vasten.
Tee ensin Taitomerkki 1 –kansiosta temppu 42



Suorituksen ydinkohdat:

Lähtöasennossa ponnistava jalka on edessä ja kädet on edessä, suunnattuna avustajan jalkoihin tai lähelle seinän ja lattian rajaa (jos käsin seisonta tehdään seinää vasten). Käsilähdetään kurottamaan eteen. Samalla takana oleva jalka irtaantuu maasta ja ponnistava jalka koukistuu hieman. Kun kädet osuvat maahan, ponnistetaan myös etujalka ilmaan. Lantio kohoaa takajalan mukana, joten vartalon on koko suorituksen ajan suorana. Takajalka saapuu ensin määränpäähän (avustajan käsiin tai seinään), ja ponnistava jalka seuraa heti perässä.



Avustus:

Avustaja seisoo tukevassa asennossa toinen jalka edessä, siinä kohdassa mihin lapsi laittaa kädet suorituksessa. Avustaja valmistautuu ottamaan ensin vastaan takana olevan ja sen jälkeen toisen. Avustajan etujalan polvi tukee lasta hartioista, joten käsinseisonta ei pääse kaatumaan yli.

Tarvittavat välineet:

Avustaja tai seinä.

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Tee ensin Taitomerkki 1- kansiosta temppu 42. Venytä itseäsi kohti kattoa ja pidä koko vartalo tiukkana.



Pallotemppu 1

Pallon heitto kahdella kädellä alakautta ylös
- Käsien taputus vartalon edessä, takana ja edessä - Pallon kiinniotto.



Suorituksen ydinkohdat:

Pallo heitetään kahdella kädellä ilmaan suoraan ylöspäin. Pallon ilmalennon aikana kädet taputetaan kolme kertaa yhteen. Ensin vartalon edessä, sitten takana ja vielä kerran edessä. Sen jälkeen pallo otetaan kiinni.

Avustus:

-

Tarvittavat välineet:

Pallo



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Temppua voi helpottaa sallimalla yksi pomppu ennen kiinniottoa. Lisähaastetta saadaan lisäämällä taputusten määrää heiton ja kiinnioton väliin.



30

Pallotemppu 2

Pallon heitto kahdella kädellä alakautta ylös – Istualleen laskeutuminen - Pallon kiinniotto.



Suorituksen ydinkohdat:

Pallo heitetään kahdella kädellä ilmaan suoraan ylöspäin. Pallon ilmalennon aikana käydään istumaan pallon lentoradan alle, ja lopuksi pallo otetaan kiinni täysistunnassa.

Avustus:

-

Tarvittavat välineet:

Pallo



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Temppuun saa lisähaastetta, kun kiinniotto yritetään suorittaa pään päältä. Seuraava vaihe tempua vaikeuttaessa on vain käydä istuallaan nousta takaisin ylös ennen kiinniottoa.



Pallotemppu 3

Pallon heitto kahdella kädellä alakautta ylös ja eteen – Kuperkeikka eteen, ylösnousu suorille jaloilla – Pallon kiinniotto



Suorituksen ydinkohdat:

Pallo heitetään kahdella kädellä alakautta ilmaan ylös ja eteenpäin. Pallon ilmalennon aikana tehdään vauhdikas kuperkeikka eteen. (Kuperkeikan tarkemmat ohjeet Taitomerkki 1 –kansion temppu 32). Pallo pitäisi saada kiinni ennen kuin se pomppaa lattiaan, ja suorittajan pitäisi olla jo seisaallaan.

Avustus:

-

Tarvittavat välineet:

Pallo ja tarvittaessa patja.



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Alussa temppua voi helpottaa sallimalla yksi tai kaksi pomppua ennen kiinniottoa.

Lisähaastetta temppuun saadaan, kun kiinniotto pitää tapahtua pään yläpuolelta, tai kiinnioton sijaan tehdään sormilyönti avustajalle tai koripallokoriin.



Pallotemppu 4

Pallon heitetään ilmaan, annetaan pompata kerran – Pusku päällä ylös
– pomppu – pusku jne. 10 Puskua.



Suorituksen ydinkohdat:

Pallo heitetään kahdella kädellä riittävän ylös, jotta pallon pomppu olisi myös riittävän korkea. Pompun jälkeen on mentävä pallon lentoradan alle hieman kyykkyy. Palloa pompautetaan, eli pusketaan otsalla suoraan ylöspäin. Puskussa voima tuotetaan jaloista. Puskun jälkeen pallon annetaan jälleen pompata kerran maassa, jonka jälkeen pusku toistetaan. Temppu on suoritettu hyväksytysti, kun palloa on puskettu 10 kertaa, ja joka puskun välissä on ollut yksi lattiapomppu.

Avustus:

-

Tarvittavat välineet:

Pallo



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Alussa temppua voi helpottaa sallimalla yksi tai kaksi pomppua ennen kiinniotta.

Lisähaastetta temppuun saadaan, kun kiinniotto pitää tapahtua pään yläpuolelta, tai kiinnioton sijaan tehdään sormilyönti avustajalle tai koripallokoriin.



Pallotemppu 5

Hyppypotku reiden takaosilla ja pallon kiinniotto.



Suorituksen ydinkohdat:

Pallo asetetaan nilkkojen väliin. Pallo yritetään saada ilmaan vartalon takana hyppäämällä ylöspäin, ja samalla polvia nopeasti koukistaen. Hyppypotkun jälkeen pallo tulisi saada kopiksi ennen kuin se osuu maahan.

Avustus:

-

Tarvittavat välineet:

Pallo

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Temppua voi helpottaa sallimalla yksi pomppu.





Pallotemppu 6

Hyppypotku lonkan koukistajilla.



Suorituksen ydinkohdat:

Pallo asetetaan nilkkojen väliin. Pallo yritetään saada ilmaan vartalon edessä hyppäämällä ylöspäin, ja samalla lonkkia eteen nopeasti koukistaen. Hyppypotkun jälkeen pallo tulisi saada kopiksi ennen kuin se osuu maahan.

Avustus:

-

Tarvittavat välineet:

Pallo

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Temppua voi helpottaa sallimalla yksi pomppu. Lisähaastetta temppuun saadaan kun hyppypotkun jälkeen pallo yritetään ottaa haltuun jaloilla.





35

Pallotemppu 7

4 Pallolinkkaria.



Suorituksen ydinkohdat:

Alkuasennossa ollaan istuallaan jalat ilmassa. Pallo laitetaan nilkkojen väliin, ja jalat ojennetaan suoriksi. Jalkoja ja käsiä lähdetään viemään yhtä aikaa maahan, niin että päästään selin maakuulle. Kun kädet ja jalat koskettavat maata, lähdetään niitä nostamaan yhtä aikaa suorina ylös. Yläasennossa pallo otetaan käsiin ja liike toistetaan. Tämä pallolinkkari toistetaan 4 kertaa, eli linkkari tehdään yhteensä 8 kertaa.

Avustus:

-

Tarvittavat välineet:

Pallo



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Polvien tulee pysyä suorina koko suorituksen ajan.



36

Pallotemppu 8

Kaarijännitysheitto 1 metrin korkeuteen 10 kertaa.



Suorituksen ydinkohdat:

Lähtöasennossa ollaan vatsallaan 2 metrin päässä seinästä, pallo kasvojen edessä. Kaarijännityksen aikana nostetaan kädet, pallo ja jalat ilmaan. Pallo heitetään 1 m korkeuteen ja otetaan kiinni kasvojen edessä. Vasta kiinnityksen jälkeen laskeudutaan takaisin lepoasentoon. Suoritus toistetaan 10 kertaa.

Avustus:

-

Tarvittavat välineet:

Pallo ja seinä johon on merkitty 1 m korkeus.

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Temppuun saa lisähaastetta kun suorituksen yrittää tehdä yhtäjaksoisena sormilyöntipallotteluna.





Pallotemppu 9

15 pallon vastapotkua.



Suorituksen ydinkohdat:

Lapsi on selin makuulla jalat koukussa kohti kattoa. Avustaja heittää pallon kohti lapsen jalkapohjia, ja lapsi potkaisee pallon voimakkaasti takaisin avustajalle. Sekä nilkat että polvet ojentuvat potkussa. Suoritus toistetaan 15 kertaa.

Avustus:

Pallon heitto. Avustajan tulee sijoittua niin, että lapsi näkee sekä hänet, että pallon.

Tarvittavat välineet:

Pallo ja avustaja.

Erityishuomioita ja vinkkejä:

Kun liikerata on opittu voi vanhemmille junioreille lentopallon sijasta ottaa 1 kg kuntopallon.





38

Pallotemppu 10

Kahden pallon heittäminen niin, ettei pallot saa olla missään vaiheessa yhtä aikaa käsissä. Tyyli vapaa.



Suorituksen ydinkohdat:

Kahta tennispalloa tulisi pitää ilmassa niin, etteivät ne ole missään vaiheessa yhtä aikaa heittäjän käsissä. Toisen pallon on oltava aina silloin ilmassa kun toinen on käsissä. Tyyli ja heittälytapa on tässä tempussa vapaa!

Avustus:

Näyttö

Tarvittavat välineet:

Kaksi tennispalloa.



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Temppuun saa lisähaastetta kun heittälyn yrittää tehdä vain yhtä kättä käyttäen.





Kahden pallon pompottelu

Kahden pallon kuljettaminen pomputtamalla 6 m, täysistunnassa käynti, ylösnousu ja takaperin kuljettaminen 6 m. Kokoajan kahta palloa pomputtaen.



Suorituksen ydinkohdat:

Tempussa pompotellaan kahta palloa kokoa suorituksen ajan. Suoritus alkaa pallojen kuljettamisella etuperin kävellen 6 metrin matka, vanteen taakse. Vanteen takana käydään täysistunnassa, jonka jälkeen pallot kuljetetaan takaisin lähtöpaikalle takaperin kävellen. Katso Taitomerkki 2 –kansiosta temppu 14, miten pääset ylös täysistunnasta ilman käsien apua.

Avustus:

-

Tarvittavat välineet:

Kaksi palloa ja vanne/kartio.



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Ennen tempun suoritusta on varmistettava, että lapset osaavat pomputtaa kahta palloa yhtä aikaa.

Tempua voidaan helpottaa kun suoritukseen otetaan vain yksi pallo.



40

Jaloin kuljetus

Pallon kuljetus ja liikkuminen sivuttain 18 m + 18 m, molemmat liikesuunnat.



Suorituksen ydinkohdat:

Palloa kuljetetaan 18 metrin matka niin, että suorittaja liikkuu kylki edellä sivuttain eturistiasekelin. Palloon pyörytetään vauhtia liikkeen perässä tulevalle jalalle (jalkapohjalla). Palloa kieräyttävä jalka ottaa samalla ristiaskeleen etukautta. Malissa suunnan vaihto.

Avustus:

Näyttö

Tarvittavat välineet:

Pallo



Erityishuomioita ja vinkkejä:

Helpotettuna versiona tempu voidaan suorittaa kävelle, mutta lisähaastetta siihen saadaan, kun liikkuminen tehdään juoksuvauhdilla.

Jos tempu tuntuu edelleen liian helpolta, voi kokeilla pitää palloa hallussa vain joka toisella askeleella, jolloin välivuorossa oleva ristiaskel otetaan takaa.