

FREEGYM

FREEGYM-RATA: KÄRRYNPYÖRÄ

01 LÄMMITTELYT

 [Video: Alkulämmittely](#)

Punnerrushippa. Valitaan yksi tai useampi hippa joilla on jokin selkeä nauha tms. että erottuvat hipoiksi. Jos hippa saa jonkun kiinni koskettamalla häntä niin kiinnijäänyt tekee maassa kolme punnerrusta tai polvipunnerrusta, jonka jälkeen vapautuu ja pääsee taas uudestaan juoksemaan hippoja karkuun. Uudeksi hipaksi vaihtuu viides kiinnijäänyt leikkijä.

02 TARKKUUSHYPYT

 [Video: Tarkkuushyppy](#)

 [Video: Seinäjuoksu](#)

- Kehittää tasapainoa, hyppytekniikkaa, koordinaatiokykyä
- Hypätään tarkkuushyppyjä lattialla olevien merkien tai mahdollisten muiden esineiden päälle. Tasahypyillä sekä vauhdin kanssa loikilla.
- Hypätään lattialla olevalta merkiltä puolapuille. Puolapuille laskeuduttaessa käytetään sekä jalkoja että käsiä. Käännöshyppy takaisin merkille.
- Vaativamman tarkkuushypyn voi tehdä ponnistaen yhdellä tai kahdella askeleella seinästä, josta käännöshyppy lattialla olevalle merkille = seinäjuoksu



Tarkkuushyppy



Seinäjuoksu

VOIMISTELU.FI

#VOIMISTELU, #FREEGYM

Freegym-opetusvideot löydät Voimisteluliiton Youtube-kanavalta.



OHEISessa FREEGYM-RADASSA HARJOITELLAAN:

hyppyjä, esteen ylityksiä, kärrynpyörää ja seinäkieppiä

VÄLINEET:

erilaisia palikoita tms, puolapuut, ohuita voimistelumattoja, rekkitanko

03 ESTEEN YLITYS

 [Video: Askelylitys](#)

- Kehittää ketteryyttä ja koordinaatiokykyä
- Stepvaulit tai sidevaulit
- Esteeksi käy mikä tahansa kapeahko noin lapsen vyötärönkorkeinen esine
- Ota vauhtia ylitykseen
- Esteen taakse ohut matto



Askelylitys

FREEGYM

04 KÄRRYNPYÖRÄ

Video: Kärrynpyörä

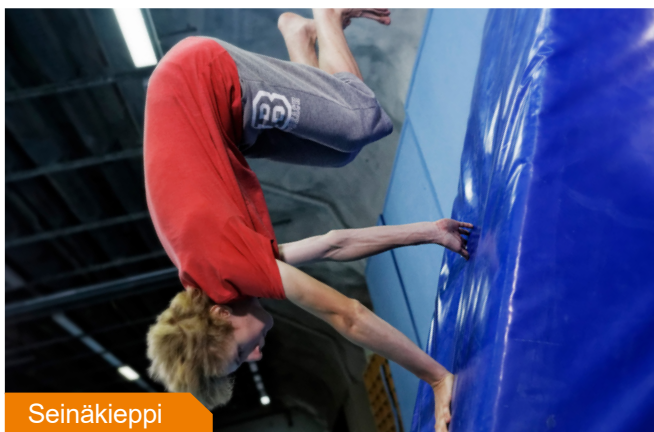
- Kehittää tasapainoa, koordinaatiota ja kehonhallintaa sekä voimaa.
- Saman liikkeen voi tehdä helpommin kyykysä "karhunpyöränä"



05 SEINÄKIEPPI

Video: Seinäkieppi

- Kehittää ketteryyttä ja kehonhallintaa
- Helpota liikettä tekemällä se maassa vaakatasossa olevan n. polvenkorkuisen palikan ympäri. Jalkoja voi käyttää aluksi apuna. Haastavammaksi liikkeen saa ottamalla käyttöön loiva alusta seinää vasten.
- Kiepauta itsesi käsien varassa palikan ympäri. Jalat vedetään palikan päällä kyykkyyyn ja avataan ne alastulossa. Tempun liikerata on ympyränmuotoinen, eli alastulossa laskeudutaan suunnilleen samaan paikkaan mistä lähdettiinkin.



06 REKKITANGON ALITUS

Video: Suora alitus

- Kehittää ketteryyttä, kehonhallintaa ja koordinaatiota
- Alita rekkitanko hyppäämällä tangosta kaarihyppy eteenpäin
- Toisena liikkeenä kieppi taakse oikonojaan tai hyppy oikonojaan ja siitä päinsuistunta eteenpäin.

07 LOPPUVERRYTTELYT

Video: Loppuverryttely

- Venyttelyt isoille lihasryhmille
- Loppuleikkinä hammaspeikkoleikki

