

Akatemian aamuharjoitukset telinevoimistelu/
telinevoimistelun fysiikka.

Kausi 2021-2022

Kaikkien lajien sekaryhmä 7 lk tytöt ja pojat.

Vehkalahden koulu

Mikko Paavola

Tavoitteet:

-Yleisen liikkuvuuden parantaminen

-Keskivartalon voiman ja hallinnan parantaminen

-Henkilökohtaisten puutteiden/heikkouksien
parantaminen

-Tukilihasten parantaminen

-Uusien liikkeiden/välineiden harjoittelu ja niissä
voiman ja liikkuvuuden kehittäminen.

-Urheilijoiden ryhdin/vireyden/keskittymisen
parantaminen.

-Urheilijoiden harjoittelun henkisenpuolen
ymmärtämisen ja hahmottamisen ja mitä sillä
saadaan aikaan kilpailuissa ja harjoituksissa.

-Telinevoimistelun perusteet: (Kuperkeikat,
käsinselonta, kärrynpyörät, roikkuminen,
kiipeäminen, ponnistaminen ym)

-Sekaryhmissä keskitytään voiman/liikkuvuuden parantamiseen erilaisilla hypyillä (spagaattihyppy, jännehyppy ja kierrehyppy ym.) Täydenliikeradan kyykyillä eteen, taakse ja sivuttain.

yhdistelmäliikkeillä missä tehdään koko kehoa kuormittavia liikeyhdistelmiä ylä-, ala- ja keskivartalolle esim erilaisia slidermatkustuksia permannolla punnerrus-, takanoja-asennoissa. Paljon keskivartaloa, tasapainoa ja yhdistelmiä missä urheilija joutuu miettimään ja tekemään montaa eri asiaa saman aikaisesti.

Perusvoiman jälkeen ruvetaan siirtämään harjoittelua tehon tuoton suunta jolloin räjähtävyys ja nopeus on pääroolissa.

Sekaryhmillä nämä tavoitteet jaetaan jaksojen mukaan jolloin jaksolla 1. luodaan lähtötilanteet ja aletaan rakentamaan perustaa jonka päälle pystytään kehittämään ominaisuuksia jotka auttavat/parantavat oman lajin kehitystä ja tukemista.

Jakso 1. lähtötilanne, perushahmotus liikkuvuudesta, voimasta ja kehityksen kohteista, sekä telinevoimistelun perusliikkeiden opettelu.

Jakso 2. Voiman ja liikkuvuuden parantuessa siirrämme harjoittelua suuntaan jolloin alamme ymmärtämään miten voimaa ja liikkuvuutta voidaan käyttää hyödyksemme taitojen opettelussa ja sen siirtämisessä omaan lajiin. Telinevoimistelun peruliikkeiden harjoittelu jatkuu.

Jakso 3. Tehon ja nopeuden tuottoa ja niiden siirtämistä lajiin. Telinevoimistelu perusliikkeiden siirtymä taitopainoitteisempaan suuntaan perusliikkeistä.

Jakso 4. Taitojen oppimista telinevoimisteluliikkeissä ja miten ne auttavat omaa lajia.

Jakso 5. Jaksojen 2, 3 ja 4 kehittämistä edelleen oman lajin tueksi jokaiselle enemmän henkilökohtaisesti.