

Akatemian aamuharjoitukset telinevoimistelu.

Kausi 2020-2021

Telinevoimistelijat/sekaryhmät tytöt ja pojat.

Savotta

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.

-Telinevoimistelijoiden lajiharjoituksissa keskitytään henkilökohtaisten ”puutteiden/heikkouksien” parantamiseen taidoissa/telineillä ja lajifysiikan/liikkuvuuden parantamiseen.

-Käsinseisonnat/punnerrukset käsinseisontaan kaikilla.

-Tytöillä puomin tasapaino/taitoliikkeiden vakautus ja nojapuilla kipin, käsinseisonnat, jalakpohjapyöräilyksen ja puikkauksen parantaminen.

-Pojilla renkaiden voima/taitoliikkeiden parantaminen (punnerrukset käsinseisontaan, heilunnat, kulmanojat ja vaa'at.

-Hevosella myllyt eri korkeuksilla ja alustoilla.

-Nojapuilla heilunnat, käsinseisonnat ja erilaiset käännöset.

-Sekaryhmissä keskitytään voiman/liikkuvuuden parantamiseen erilaisilla hyppyillä (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.

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.

Jakso 3. Tehon ja nopeuden tuottoa ja niiden siirtämistä lajiin.

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.