

LPEA004
VOIMISTELU
Merja Kalaja

VANNE

Radat horisontaali, frontaali sagittaali
Rytmiradat
Seikkailuradat
Lihaskuntoharjoitteet
Ketteryys
Välineliikkeet

Vanteen liikeryhmät:

1. Heilautukset, viennit
2. Pyöritykset, kahdeksikot
3. Käännöt akselin ympäri
4. Vieritykset lattialla tai vartaloa pitkin
5. Heitot ja kiinniotot
6. Liikkeet vanteen läpi tai yli

1) Pyörityksiä ja vierityksiä (piiri)

- Pyöritykset eri kehonosilla ja eri tasoissa(sivulla edessä ylhäällä): vyötärö, jalka, käsi/peukalon ja etusormen tyvi
- Akseli pyöritys lattiassa
- Vieritys eteenpäin
- Vieritys sivulta sivulle
- Bumerangi
- Bumerangi – haarahyppy
- Bumerangi – pujotus läpi
- Silmukka sivulta kämmen selkä eteen sisään kierrosta, uloskierrosta
- edellinen pyörityksestä (peukalon ja etusormen tyvi)
- edellinen mutta vaihto heittäen

2) Liikkuva Piiri

- Vanne pyörimään juoksu ympäri ja kiinniotto
- Edellinen juosten seuraavalle vanteelle, kolmannelle (4 pyörimään 4/vanne)
- Kahdeksikkoradat
- Koko ympyrä takaisin oman vanteen luo

3) Hypyt

- Sivulta hyppy vanteeseen ja takaisin

- Edellinen vanteeseen ja pujotus ylhäältä läpi (vaihdossa toiselle puolelle sisäreunalta ote)
- Hyppynarutyypillisesti edestä ja takaisin
- Edellinen edestä ja nosto takaa ylhäältä yli eteen
- edellinen takaa ja nosto edestä yli taakse

4) Heitot

- Perusheitto eli Vauhtiheitto sagittaali (etusormi lähettää, pysäytys olkavarsi korvan viereen) aluksi pompusta kiinni
- Vauhtiheitto sagittaali (etusormi lähettää, pysäytys olkavarsi korvan viereen)
- Heitto käynti kyykyssä, pyörähdykset, kuperkeikka, hyppy ja kiinniotto
- Perusheitto – pyörähdys (lattialla) kiinniotto pompusta /ilmasta
- Laakaheitto Heitto ylös vanne laakeana
- Edellinen hypäten yli taaksepäin ote etureunasta
- Edellinen hypäten eteenpäin vanteen heitto vartalon etupuolelle (myös liikkuen salin päästä päähän)
- Akseliheitto: Kahden käden heitto edessä vanne pyörii (yhdistäen hyppyyn vanteen läpi)

5) Salin päädyssä

Liikkuen salin päästä päähän

- vanteen heitto vartalon etupuolelle liikkuen eteen ja yhdellä kädellä kiinni hypäten vanteen läpi
- Sivulta heitto juoksu ja hyppy
- Vieritys
- Vieritys ja läpi
- Vieritys ja saksi
- Vieritys ja harppa (vanteen puoleinen ensin yli)

6) Pareittain

- Karhuhippa kädet vanteessa kosketus jalalla toisen jalkaan
- Toinen vanteen sisällä tasot suunnat ei kosketusta keholla vanteeseen, haastetta lisäten
- Pujotukset läpi kahdeksikkona parin paikalle
- Erilaisia tehtäviä parille:
 - a) tasahyppy sisään jänis ulos (kahdeksikkona)
 - b) saksi yli pujotus läpi vaihtaen koko ajan tehtäviä
- Pari päin makuulla (huom. niskan asento) vanne reisillä ja edessä käsissä pari hyppää perus-haara-perus 180° päädyssä rytmi selkälihakset
- Pari hyppää kahden lomittaisen vanteen radan joita toinen parista liikuttaa päällekkäin ja erilleen

- Keksi pareittain vanne tehtävä tai vanteen vaihto kahta vannetta käyttäen
- Kolmen vanteen radat eri tasot käyttöön

7) Rytmiradat

- Oppilaan oma rytmi
- Opettaja sanoo miten rata juostaan (yhdellä kahdella jalalla)
- 008008 (vastadaktyyli)
- 000 000 000 (vastadaktyyli, kolmisävel)
- 00 0 0 0 0 0 0 0 (kaarevana) accelerando (kiihtyen) ritardando (hidastuen)

Kosketus

- Jokaiseen
- joka toiseen
- joka kolmas tyhjä
- joka 4. tyhjä
- joka kolmannessa vanteessa kaksi kosketusta samalla jalalla
- joka toiseen yksi kosketus, joka toiseen kaksi kosketusta (yksi molemmilla jaloilla)

8) Venytykset

- Reiden takaosa ja pohje (lantion asento) + kierto sisään yli
- Reiden etuosa kyljinmakuulla (lantion asento)
- Selkä istuen (hartioiden asento) hyppynaru jalkapohjaan kaksin /nelinkerroin