

Vannetekniikka

Vanteen heilautukset ja viennit

Heilautuksissa ja vienneissä ote vanteesta on kannatteleva, ei puristava. Vanteen tasojen ja suuntien on tarkoitus olla selkeitä ja vaihtojen tasoista ja suunnista toiseen loogisia ja jatkuvia. Niissä pyritään myötäilemään luontevaa liikesuuntaa. Suorituksessa pyritään näyttämään liikkeen alkuimpulssi ja liikkeen saattaminen loppuun, josta liike jatkuu saumattomasti seuraavaan liikkeeseen

Vanteen vieritys lattialla eteen tai taaksepäin

Vanteen vierityksissä tavoitellaan sujuvuutta siten, että vanne ei pompi tai värähtele. Vieritys jatkuu sujuvasti seuraavaan liikkeeseen.

Vanteen pyöritykset

Vanteen pyöritys voi tapahtua käden tai jonkin muun vartalonosan ympäri. Vanne pyörii kädessä peukalon ja etusormen välissä käsivarsi ojentuneena. Pyörityksissä vanteen tavoite on säännöllinen liike ilman värähtelyä tai liukumista seuraavalle vartalon osalle (esim. peukalon hangasta kynnärvanteen).

Pyöritys akselin ympäri

Käännöt vanteen akselin ympäri voivat tapahtua lattialla, jollakin vartalon osalla, ilmassa tai välineen lentovaiheen aikana. Käännöt pyritään suorittamaan sujuvasti ja täsmällisinä.

Läpimenot

Läpimenon tavoite on olla sujuva. Vanne ei saisi tahattomasti osua vartaloon. Vanteen taso ja suunta pyritään säilyttämään koko liikkeen ajan.

Lähde Voimistelu Wiki: <http://voimisteluwiki.svoli.fi/wiki/?article=518>