

LPEP004
Voimistelu
Merja Kalaja

Hernepussit

Hernepussit

Pallon alkuharjoitteita (kehittelyväline)
Ohjaa oikeaan voiman ja suunnan käyttöön
Ketteryys- ja liikkuvuusharjoittelu

1. Hernepussin kuljetukset ja heitot liikkuen (salin päädystä)

Eri kehonosilla

Kisat & viestit: esim. varpaissa, polvien välissä, pään päällä, vatsan päällä (rapuasento), olkavarsilla, reiden päällä

- Piiri, hernepussit varpailla siirtäen seuraavalle
- Heitto varpailla salin päädystä eteenpäin/ ylöspäin & koppi
- Tasaloikat eteen pussi polvien/reisien välissä
- Heitto eteen juoksu ja kiinni (arvioiden heiton pituus), lisäten pyörähdys, lattialla käynti ym..
- Varpailla ote kinkaten

2. Oma tila heitot ja temput

Heitot kahdella kädellä:

- Ottaen kiinni mahdollisimman korkealta (vartalon ojennus)
- Heitto pyörähdys ympäri
- Heitto selän takaa ja kiinni edessä
- Vaihdot lapojen välissä (neutraaliranka haaraseisonta)

Heitot yhdellä kädellä

- Polven alta ja vastakkaisella kiinni
- Edellinen suoralla polvella
- Sarja: Vaihdot lapojen välissä - Polven alta ja vastakkaisella kiinni – selän taakse ja heitto eteen – toinen suunta
- Ylhäällä heitto kaarena sivulta sivulle
- Perusheitto: heitto etuyläviistoon ojentaen ja kiinniotto joustolla käden vauhtiheittoliikkeenä samalla tai vastakkaisella kädellä (jatkuvana)

3. Hernepussi päänpäällä, rinnanpäällä, selänpäällä jne

- Taiteilu alas istumaan ja seisomaan eri asentoja käyttäen

- Istuen jalkojen vaihto puolelta toiselle (merenneito) kulmaistunnan kautta
- Keinuen vaihto varpaista käsiin, eteentaivutuksella takaisin varpasiin
- Rapu ja konttaus, lankku vastakkaisten nostot pussi rintakehän/ lantion päällä
- Selkälihasliikkeet pussin vaihto rinnan alla (liuku)ja selän takana
- Kulmaistunnassa vaihto yhden /kahden jalan alta
- Punnerrus pussi takaraivolla =niskan linja

4. Heitot matalissa alkuasennoissa ja paritehtävät

- Selinmakuulla heitto ja kiinni
- Sama risti-istunnassa
- Edelliset vuorotellen
- Pareittain vastakkain: istuen heitto parille haaraistunta, risti-istunta, koukkuistunta) – selinmakuulla heitto itselle
- Selinmakuu - istuen (parin kanssa vaihto) – polvinseisontaan – seisten (parin kanssa vaihto)

Pareittain vastakkain tasapainoillen:

- Vaaka tekniikka harjoitus: hernepussi takaraivolle, olkapäiden takaosaan, lantiolle (o/v), takareisi, jalkapohja
 - a) heitto oikealla(vasemmalla) - kiinni vasemmalla (oikealla) – selän takaa vaihto
 - b) Heitto ja jousto, josta suoraan heitto
- esim.**
- Kukkovaaka
 - Vaaka

Merja Kalaja