

Merja Kalaja

NAUHA: Tekniikka, liikemallit ja tunnin rakenne

Nauhan tunnin sisältöä

Perusvoimistelu

- Ote: kepin pää kämmenen keskellä – etusormi kepin päällä
- Korosta liikkeissä joustoa, ojennusta, käten vauhtiheittoa
- Opeta ranteen liikettä, isoa liikettä vartalosta ja olkanivelestä, jolloin nauhan rata saadaan selkeäksi, muodostuu selkeä muoto: ympyrä, serpentiini, spiraali
- Nauha irti lattiasta jos mahdollista

Nauha

Nauhan liikeryhmät:

1. Heilautukset (vauhtiheittoja)
2. Ympyrät (vauhtiheittoja)
3. Serpentiinit
4. Spiraalit
5. Kahdeksikot
6. Käännöt, kierrot, pyöräytykset (käsittelyliikkeet)
7. Heitot ja irrotukset

Nauhan liikkeitä voidaan suorittaa myös nauhan päästä kiinni pitäen

1. NAUHAN PERUSTEKNIikka JA LIIKKEET

- erikseen
- pieninä yhdistelminä

2. LIIKKUEN SALIN PÄÄSTÄ PÄÄHÄN

- Juoksu eteen serpentiini ylhäällä
- Juoksu taakse serpentiini edessä
- Sivulaukka iso ympyrä edessä
- Kyljittäin nauhan ympyrä eteenpäin menosuunnan puoleisessa kädessä kaurisharppa sivuttain nauhan yli
- Kahdeksikko astuen yli sivulta sivulle
- Varsahyppy nauhan yli iso ympyrä edessä
- Juoksu yli nauhan heilautus edessä puolelta toiselle
- Juoksu ja heitto serpentiinistä ylhäällä
- Edelliseen yhdistetään vaihtoaskel ja harppaushyppy

3. HEITTOJA YKSIN PAREITTAIN

4. SARJA MUSIIKKIIN