

LPEA004
VOIMISTELU
Merja Kalaja

PENKKI

Rytmiväline, kuntoväline, tasapaino, keuhohallinta, radat, viestit, sovellettavissa muiden lajien harjoitteina

Rytmiäjonot

Sanallisesta ohjeesta penkkirata juosten, jonka jälkeen oman rytmin taputus

- ei kosketusta
- tietty rytmi
- 2 askelta välissä
- kosketus penkille, kolme askelta välissä
- kaksi kosketusta penkillä
- kaikki tekevät joidenkin oppilaiden rytmiratkaisun

Liikkuen penkin päädystä (eteenpäin, peruuttaen sivuttain)

- Jänis (myös penkin kautta)
- Mittarimato
- Perhonen
- Karhu hyppely= Konttaushyppely (eteen ja taakse)
- Sivuttain liikkuminen (apina)
- Kädet penkillä, jalat lattiassa (muurahaisjuoksut)
- Lisko
- Käärme
- Rapu
- Omat eläimet

Voimisteluliikkeitä

- Tasahyppy (jalat peräkkäin alastulo)
- Tasahyppy kyykystä (jalat peräkkäin alastulo)
- nousu päkiöille 180 °käännös jatkuvana
- askel jalannosto vaaka (kädet penkkiin?)
- Kyykkyhyppy penkille lantion nostolla – jännehyppy alastulona

Penkki -sarja

- Kyykkyhyppy penkille lantion nostolla /haarakulmaistunta-/ haarakulmanoja– nousu kulmaistunnan kautta päkiöille
- Vaihtoaskel, polvennostohyppy, harppaushyppy
- Vaaka
- Askeleesta korkeat jalannostot + askel eteentaivutusvaakaan
- nousu päkiöille 180 käännös
- Jännehyppy alastulona (kahden askeleen vauhti) tai oma alastulo
- tai oma sarja

Penkki ylösalaisin (haastavampi)

- Edellinen sarja

Koordinaatio/rytmi harjoitteet

- **Sixsax hyppely**
- **Sixsax kombinaatio (taakse ristikosketus tai eteen ristikosketus) joko 3/4 tai 4/4**
- **Sixsax kierre (kääntyen ulkokautta/sisäkautta 180`)**
- **Saksi (tripla)**
- **Täppihyppely yli (täpit edtataed)**

Penkillä istuen (sivulla)

- Kulmaistunta koukun kautta (myös viereisestä tukien rivissä siis)
- Haarapressi - kääntyen
- Sarja: Kulmaistunta - kulmapressi - pöytä (jalat suorana)
- pystyrentous ja rullaus istumaan

Penkillä nojassa

- Pohkeiden venytys ja pyramidi
- Punnerrusasento tai lankku - sivulankku – kiertopujotus – käden ja jalan irrotus tähtiasentoon – lankussa vastakkaisten irrotus
- koobra – pyramidi

Penkillä venyttelyt

- kierto
- reiden takaosan ja lonkan koukistajan venytys viistottain
- pakara
- sivutaivutus (lantion hallinta)