

Pallovoimistelun -tekniikkaa ja liikeryhmiä

Pallon käsittelyliikkeet

Käsittelyliikkeissä ote pallostä säilyy pehmeänä. Käsittelyliikkeitä voi suorittaa pitämällä pallo kädessä tai käyttämällä apuna muita vartalon osia. Käsittelyliikkeissä pallon liike ei ”kuole”.

Käsittelyliikkeillä tarkoitetaan voimistelussa isoja vientejä, ympyröitä, kahdeksikkoliikkeitä ja narun spiraaleja.

Välineen käsittelyliikkeet voidaan yhdistää mm. hyppyihin/hyppelyihin, tasapainoihin, piruetteihin, notkeusliikkeisiin, askelsarjoihin. Pallon käsittelyliikkeitä ovat myös vienti jalan/jalkojen alta hypyn aikana.

Pallon heitot ja kiinniotot

Pallon suuri heitto kädestä lähtee heilautuksesta tai joustosta alaspäin. Heitossa pallo irtaää kädestä sormenpäiden kautta, vartalo ja käsi ojentuvat heiton suuntaan. Vartalo ja käsi ojentuvat palloa vastaan, kiinniotto tapahtuu pehmeästi ja äänettömästi liikesuuntaan joutaen.

- Heitto kahdella kädellä
- Heitto kädestä toiseen kädet sivuilla
- Heitto jaloilla
- Heitto selän takaa

Pallon pomputukset/pompautukset

Pallon pomputuksen aikana käsi tai jonkin muu vartalon osa seuraa pallon liikettä. Pallo painetaan pehmeästi, mutta määrätietoisesti kohti lattiaa.

Pallon vieritykset lattialla

Vierityksen aikana pallo ei saa pomppia. Vierityksen päätyttyä pallo poimitaan kevyesti liikkeen katkeamatta.

Pallon vieritykset vartaloa pitkin

Vierityksiä voidaan tehdä eri vartalon osien yli, jolloin pallo voi ylittää yhdestä kolmeen vartalon osaa. Vierityksen aikana pallo ei saa pomppia. Vieritys päättyy sujuvasti liikettä eteenpäin jatkaen.

- Vieritys kahdella kädellä
- Pallon vieritys niskasta selkään
- Vieritys jaloilta käsille täysistunnassa
- Käsi yläviistossa vieritys selkään
- Vieritys selästä käsiin
- Vieritys kädestä toiseen
- Vieritys päinmakuulla niskasta nilkkoihin

Lähde: <http://voimisteluwiki.svoli.fi/wiki/?article=563>