

Voimistelutunnin liikeryhmät ja ydintiedot liikkeistä kehonosittain

Kouluvoimistelutunnin on tarpeellista sisältää liikkeitä kaikille kehonosille. Jokaiseen kehonosaan kohdistetaan voimistelun tavoitteiden mukaisia harjoitteita eli kehonasennon ja liikkeen hallintaa, lihaskuntoa, liikkuvuutta, rentoutta. Pää tavoitteena on lisätä kunkin kehonosan toimintakykyisyyttä ja tuoda liikkumiseen liikesujuvuutta. Voimistelun liikeryhmien sisällyttäminen liikuntatuntiin jo itsessään luo monipuolisen kokonaisliikunnallisen harjoituksen. Voimisteluliikkeet kehonosittain ja liikeryhmittäin löytyvät kurssin videomateriaalista.

1. Kätten liikkeet

Tarkoitus: poistaa kestojännitystä, ylläpitää nivelliikkuvuutta (etenkin olkanivel), hartia-alueen lihastasapainoa, kätten toimintakykyä (ojennus, koukistus, sisään- ja uloskierto)

Vaikuttaa: Ylävartalon ryhti, niska-hartiaseudun kunto, käsien liikkeiden tehokkuus ja liikelaajuus, hartiaseudun lihastasapaino

Liikkeet: Rentousharjoituksia, koukistuksia, ojennuksia, kiertoja, pyöryksiä, työntöjä, vetoja, heittoja

2. Jalkojen liikkeet

Tarkoitus: jalkaterän hyvä toiminta, joustokyky, nivelliikkuvuus (etenkin lonkanivel ja nilkkanivel), lihasvoima

Vaikuttaa: myönteisesti mm. lantion asentoon ja selän asentoon, kävelyyn ja juoksuun, jalkatekniikkaan (ojennus-jousto) ja luo valmiuksia hyppäämiseen

Liikkeet: mm. koukistukset, ojennukset, nostot, heilahdukset, kierrot, jalkaterän harjoitukset, päkiöille nousut ym.

3. Vartalon liikkeet

Tarkoitus: vahvistaa ryhtilihaksia, kehon ja liikkeen hallintaa (esim. hypyt, välineen heitot) ja rangon liikkuvuutta tasaisesti kaikkiin liikesuuntiin

Vaikuttaa: mm. ryhdin kautta tuki- ja liikuntaelimistön terveyteen, helpottaa taitojen oppimista, hyvää ja turvallista liiketekniikkaa sekä kehon kannatusta.

Liikkeet: kehonhallintaliikkeet (neutraaliasento), keskivartalon lihaskuntoliikkeet (esim. keinut, kulmaistunnat, rullaukset), eteentaivutus,

taaksetaivutus, sivutaivutus, selkärangan kierrot, selkärangan rullaavat liikkeet, vartalon aallot ja heittoliikkeet

4. Käynnit ja juoksut

Tarkoitus kehittää: tasapainoista elastista liikkumista, ajan, tilan ja voiman jäsentämistä.

Harjoituksia: esim. käyntejä ja juoksuja eri tasoissa, eri suuntiin, eri tempoilla, eri liikelaajuuksilla, eri suuntiin, leikkien ja viestien yhteydessä

5. Hyppelyt ja hyppy

Tarkoitus: koordinaatio, rytmi- ja kehonhallintaharjoituksia (etenkin vartalon ja jalkojen)

Kehittää: monipuolisesti dynaamista kokonaisliikuntaa, erityisesti alaraajojen motoriikkaa, rytmitajua, liikehallintaa, joustokykyä, suuret hyppyt myös jalkojen voimaa ja aktiivista liikkuvuutta

Sisältö/liikkeet: erilaiset ponnistustavat ja alastulot (yhdeltä samalle, yhdeltä toiselle, kahdelta kahdelle jne.), perusvoimisteluhyppy, esim. hyppyaskel, varshyppy, harppaushyppy, saksihyppy ym. (ks. Vasunta 2004)

6. Tasapainot

Tarkoitus: Tasapainokyky on liikkumisen perustekijä, voimistelun tasapainot opettavat kehon painopisteen löytämistä tukipinnan päälle.

Vaikuttaa: Kaikki motoriset taidot edellyttävät tasapainotaitoja eli tasapaino vaikuttaa myönteisesti kaikkeen liikkumiseen. Voimistelulliseen tasapainoharjoitteluun sisältyy monipuolisesti erilaisia pyöriviä liikkeitä sekä alastulojen hallintaa

Sisältö: Tuntiin on hyvä sisältyä sekä dynaamista että staattista tasapainoharjoittelua. Dynaamista tasapainoa edellyttävät erityisesti erilaiset piruetit sekä hyppelyt ja hyppy, jotka sisältävät käännöksiä ja suunnan muutoksia. Dynaamista tasapainoa tarvitaan erilaisissa käännöksissä ja pyörimisessä sekä liikeyhdistelmissä. Staattista tasapainoa vaativat erityisesti yhdellä jalalla suoritettavat tasapainoasennot ja liikkeet sekä nojaliikkeet. Tasapainotaitoja on hyvä harjoittaa myös matalissa alkuasunnoissa

