

# FITNESS GYM

OHJAAJAN OPAS  
N:0 1



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

# FREEGYM OHJAAJAN OPAS

## Freegym räjäyttää salit

FREEGYM on uusi lapsille ja nuorille suunnattu harrastus, joka rikkoo perinteisen voimistelun rajoja.

FREEGYMissä yhdistyvät voltit, parkour, voimistelu ja voimaharjoittelu. Tärkeintä on erilaisten taitojen ja tempujen opettelu unohtaen kilpailujärjestelmät ja niiden vaatimukset.

FREEGYMIä voi tehdä ikään, taustaan tai kokemukseen katsomatta sisällä saleissa tai ulkona. Sitä voi tehdä yksin tai yhdessä.

## Onnea, olet Freegym-ohjaaja!

Sinulla on kädessäsi Freegym - ohjaajan opas. Tämän lisäksi löydät Freegym videomateriaalit Voimisteluliiton Ohjaajaklubista: <http://klubi.voimistelu.fi>. Kirjautuminen tapahtuu Jäsentieto/Nepton -ohjelman tunnuksillasi tai voit luoda palvelussa omat tunnukset.

Pääset opettamaan lapsille ja nuorille voimistelua, voltteja, voimaa ja parkouria. Freegym on hauskaa. Ohjaajana sinulla on myös suuri rooli lasten ja nuorten esikuvana. Tee Freegym-tunnistasi hauska!

## Freegym tunnin sisältö

Freegym on valmistunti tietyllä tuntirakenteella. Freegym on suunnittelu tunnin tunniksi. Freegymin kausisuunnitelma esimerkit löydät Ohjaajaklubista.

### FREEGYM LÄMMITTELYT (NOIN 15 MINUUTIA)

Lämmittelyosuuteen sisältyy mahdollinen hipa tai muu harjoitus joka nostattaa hien pintaan ja kehittää nopeutta sekä reaktiokykyä. Lisäksi dynaamisia venyttäviä liikkeitä ja käyntejä sekä perusakrobatia liikkeitä.

### FREEGYM VOIMA (NOIN 10 MINUUTTIA)

Voimaharjoittelu toteutetaan kokonaisvaltaisilla liikkeillä katu-uskottavaan tyyliin. Voimistelussa tyypillisiin nilkkojen ja kämmenten asentoihin ei tarvitse keskittyä. Voimaosuuden voi halutessaan siirtää tehtäväksi vasta taitoharjoittelun jälkeen, harjoituksen loppupuolelle.

### FREEGYM TAIDOT (NOIN 30 MINUUTTIA)

VOIMISTELU

VOLTIT

PARKOUR

Eri taitoja harjoitellaan tasaisesti kauden aikana 3-6 harjoituskerran kokonaisuuksissa.

### FREEGYM LOPPUVERRYTTELY (5 MINUUTTIA)

Loppuverryttelyyn sisältyy palauttavat verryttelyt, venyttelyt ja mahdollinen hauska lopetusleikki.

Ohjaajan/t koulutettuaan voimisteluseura voi aloittaa FREEGYM-tunnit.

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>FREEGYM LÄMMITTELYT</b> .....	<b>4</b>	<b>FREEGYM VOIMISTELU</b> .....	<b>12</b>
Lämmittely nro 1 .....	4	1. Käsinseisonta .....	12
1. Krokotiilihippa .....	4	2. Kuperkeikat .....	12
2. Juoksut ympyrällä .....	4	3. Kärrynpyörä .....	13
3. Reaktioliikkeet .....	5	4. Arabialainen .....	13
4. Jännehypyt .....	5	5. Flikki .....	13
5. Kuperkeikat ja liikkeet jonoissa .....	6	6. Rekillä heilunta .....	14
6. Dynaaminen venyttely .....	7	7. Kieppi .....	14
Lämmittely nro 2 .....	8	<b>FREEGYM VOLTIT</b> .....	<b>15</b>
1. Polttopallo .....	8	1. Kerävoltti eteen .....	15
2. Keskivartalonhallinta .....	8	2. Kerävoltti taakse, bakkäri .....	15
3. Happystar vatsat .....	8	3. Sivuvoltti kerien .....	15
4. Askelkyyky .....	8	4. Voltti eteen 1 kierteellä .....	16
5. Askelvenytykset .....	8	5. Urhonyppy .....	17
<b>FREEGYM VOIMA</b> .....	<b>9</b>	6. Akrobatiavoltti taakse .....	17
1. Voimanosto tangolla (Muscle up) .....	9	7. Seinävoltti .....	17
2. Ihmislippu .....	9	<b>FREEGYM PARKOUR</b> .....	<b>18</b>
3. Etuvaaka tangolla .....	10	1. Ylitykset ja alitukset .....	18
4. Takavaaka tangolla .....	10	2. Tasapaino .....	19
5. Pistoolikyyky .....	10	3. Seinätekniikat- ja liikkeet .....	19
6. Kuntopiirit .....	11	4. Hypyt ja laskeutumiset .....	20
7. Kuntopiiri jaloille .....	11	<b>FREEGYM LOPPUVERRYTTELY</b> .....	<b>21</b>
8. Kuntopiiri ylävartalolle .....	11	1. Silta, linnunpesä tai hyljevenytys .....	21
		2. Venytykset isoille lihasryhmille .....	21
		3. Hauska lopetus .....	22

Freegym

<http://voimistelu.fi/fi/Harrastevoimistelu/Nuoret/Freegym>

Instagram: @freegym\_finland, #freegym

Freegym – ohjaajan materiaalin ovat tehneet

Jari Mönkkönen, Ari-Pekka Taivassalo, Helena Collin,  
Laura Salo, Mika Kurkilahti, Tomi Kurkiahti, Janne Vainiomäki,  
Otto Hemiö, Juulia Reinikka ja Juuso Järvinen



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

# FREEGYM LÄMMITTELYT



## Lämmittely nro 1

### 1. Krokotiilihippa

Kiinni jäädessään leikkijä asettuu päinmakuulle ja aukaisee "kidan" käsiä ja hartioita kohottamalla suoraan eteenpäin. Hipaksi jäänyt pelastetaan menemällä kitaan sivuttain jolloin krokotiilin leuat menevät kiinni ja hippaleikki jatkuu. Vaativuutta voidaan nostaa kohottamalla myös jalat takana.

### 2. Juoksut ympyrällä

Ympyrää jonossa juosten olkapäiden pyörykset kaikkiin suuntiin, vasenta kättä pyöritetään rauhassa suorana ympäri. Jatkuu oikealla kädellä. Sen jälkeen molemmat kädet pyörii tasatahtia yhtä aikaa (vuorohyppely helpottaa pyörittämistä yhtä aikaa).

### Marjan poiminnat

sivulaukkaa, kosketa kädellä lattiaa selkä mahdollisimman suorana, ainoastaan jalat koukistuvat kyykkyasentoon ja jaloilla tehdään koko työ. Selkää ei tule taivuttaa yhtään eteenpäin. Vuorotellen vasemmalla ja oikealla kädellä.

### Sivuttain laukat

Sivuttain laukat kääntyen vuorohyppyn, oikea kylki eteenpäin laukka-askel, ½ käännös-vasenkylki eteenpäin ja sama toistuu.

### Polvennostot

Tärkeää pitää vatsa litteänä, nostaa polvia ylös ja ojentaa lantio suoraksi. Nilkat tulee pitää koukistettuina ja kädet 90 asteen kulmassa sivuilla. Pidä hartiat alhaalla rentoina.

### Kantapäät pakaraan

Kädet toimivat kuten polvennostojuoksuissa, vatsalihakset hallinnassa ja jalka koukistetaan terävästi kantapään osuessa pakaraan. Keskity huolellisesti tekniikkaan

### Jättiläiskävely

Vatsa litteänä sisässä, kädet suoristetaan mahdollisimman ylös, liike suoritetaan rauhallisesti päkiöillä kävellen ja katse eteen suunnattuna.

### Kääpiökävely

Kyykkykäyntiä, kädet voivat olla niskan takana tai edessä, polvet suoraan eteenpäin. Polvet saa tuoda myös sivusta eteen, jos haluaa varioida liikettä.

### 3. Reaktioliikkeet

Rinkiä kiertäen ohjaaja tai ryhmän vetäjä taputtaa käsillään merkiksi muille samalla kun juostaan. Yhdestä taputuksesta istumaan, kahdesta taputuksesta selinmakuulle ja kolmesta taputuksesta tai yhdestä vihellyksestä päinmakuulle. Liike suoritetaan mahdollisimman ripeästi. Mahdollisimman nopeasti ylös ja jatkaa juoksua.



### 4. Jännehypyt

#### Jännehyppy

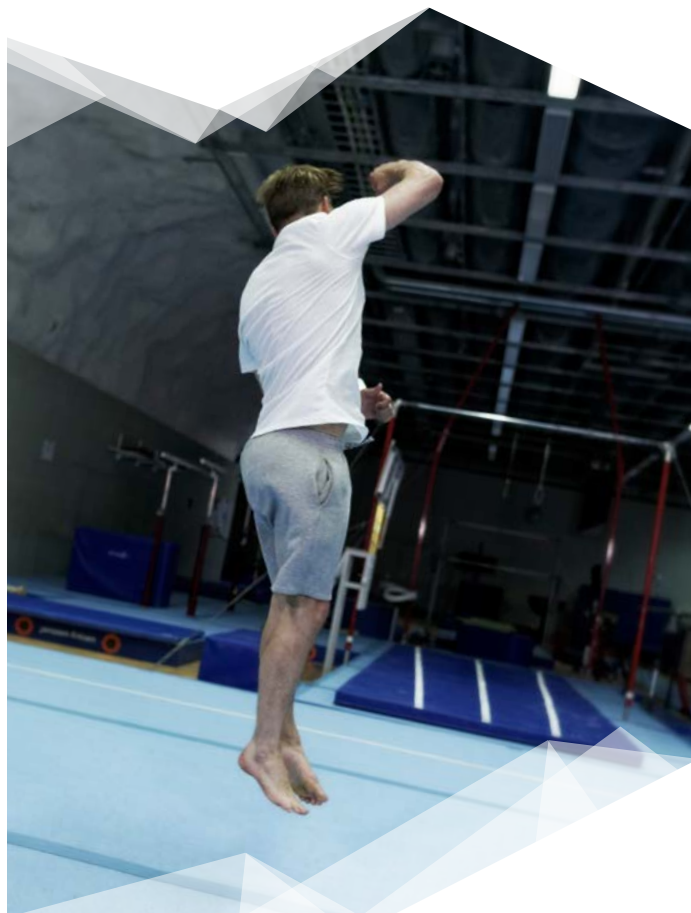
Ponnistus suoraan ylöspäin tehden samaan aikaan käsiveto, vatsa pidetään litteänä ja keskivartalo hallinnassa liikkeen ajan. Alastulo paikoilleen joutaen nilkoista, polvista ja lantiosta.

#### Jännehyppy 1/2 kierteellä

Jännehyppy 1/2 kierteellä sama liike, mutta puolikas kierre mukaan, tavoite jäädä paikoilleen seisomaan ilman sivuaskelia. Katseen voi pitää maassa, se helpottaa liikkeen suorittamista. Päättä ei tule kääntää sivulle vaan käännös lähtee hartioista ja alavartalo seuraa liikettä, jolloin keskivartalo pysyy tiukkana.

#### Jännehyppy 1/1 kierre

Haastava liike. Kierre suoritetaan terävästi vartalon voimaa hyväksi käyttäen. Normaali käsiveto suoritetaan ponnistettaessa, ensin ponnistus ylöspäin ja vasta sen jälkeen tehdään kierre. Kädet vietään rinnan korkeudelle ja sille puolelle, jonne kierre suuntautuu. Lantion tulee pysyä suorana koko liikkeen ajan ja jalkojen tulee pysyä suorana ja yhdessä. Huomaa kuitenkin alastulossa joustaa kaikilla nivelillä ja pitää selkä suorana. Lantiosta joustettaessa selkä kallistuu luonnollisesti eteenpäin pysyen kuitenkin suorana. Tyypillinen virhe on lantion taitto tai jalkojen irtaaminen toisistaan. Liike voi kääntyä ilmassa sivuttain. Harjoitteluun suositellaan hyvää tilaa ja pehmeää mattoa. Jännehypyt tulisi osata molempiin suuntiin.





## 5. Kuperkeikat ja liikkeet jonoissa

### Kuperkeikat eteen

Muista jättää turvallinen väli, ettei kantapää osu kasvoihin. Aloitus perusasennosta ja lopetus perusasentoon.

### Kuperkeikat taakse

Lähtö kyykkyasennosta, selkä pyöreänä kädet korvien vieressä valmiina työntämään matosta, leuka rinnassa suorituksen ajan ajatuksena saada päkiät takaisin mattoon nopeasti. Kuperkeikkaa ei tulisi tehdä nilkoille vaan opettaa aina tulemaan päkiöille.

### Sivuttain kävelyt

Kuppiasennossa vatsa litteänä, vauhtia lisäten. Pomput suoritetaan lantion ojennuksella ja kyynärnivelet suoristettuina. Liikkeessä korostuvat lantion nopea ojennus ja hartiatyöntö ylös ja sivullepäin. Jalat voivat olla liikkeen ajan yhdessä tai vaihtoehtoisesti pomppia laukkahypyillä. Pidä pää paikallaan.

### Kärrynpyörät

Kärrynpyörät suoritetaan viivalla katse seinään koko suorituksen ajan. Pysy viivalla. Etummainen jalka koukistetaan ja käsi lähdetään kurkottamaan sivulle kyynärvarret ojennettuina ja suorina. Ponnista koukistuneella jalalla voimakkaasti ja heitä vapaata jalkaa mahdollisimman kovaa ylöspäin. Vatsa litteänä koko suorituksen ajan. Kun katse pidetään seinässä suorituksen ajan, niin se helpottaa hartioiden pitämistä suorana. Jos katsotaan maahan, niin hartioiden voi helposti jäädä taittoon. Hartiataitto ei ole suuri virhe, mutta pyrkimys pitää ne kuitenkin suorana.

### Arabialainen toispolviseisonnasta

Takimmaisen jalan päkiällä ponnistus (etummainen jalka ponnistaa myös), vatsa kuppiasennossa kädet suoristettu eteenpäin. Heitetään avautuvaa jalkaa suoraan ylöspäin ja kurotetaan kädet mattoon nopeasti. Lähtöasennossa lantion tulisi osoittaa suoraan eteenpäin ja käsien tulisi olla samassa tasossa.  $\frac{1}{2}$  käänнос mahdollisimman myöhään ja sormet sisäänpäin käännettyinä ponnistetaan hartioilla ja työnnetään vartalo ilmaan pitäen keskivartalo tiukkana pakettina. Kädet tuodaan alastulossa eteen ja jalkoja olisi tarkoitus saada painopisteen alle samalla, kun liike rullaa taaksepäin.

### 6. Dynaaminen venyttely

Käydään liikkeet läpi pumpaamalla välttämällä pitkiä venytysaikoja. Haaraistunta, jalat yhdessä eteenpäin taitto, lonkan koukistajat, etureidet, spagaatit, sillat, hartiat (puolapuilla tai kaverin kanssa), pohkeet, ranteet. Venytyksiä voi vaihdella.



## Lämmittely nro 2

### 1. Polttopallo

Pallon osuessa leikkijään, hän tekee etunojapunnerruksen ja jännehypyn kuusi kertaa peräkkäin suoritettuina (Purbee). Suorituksen jälkeen takaisin rinkiin, toisesta palosta rapukävely, tukkivierintä tms. salin reunalla ja sen jälkeen hän päätyy polttajaksi. Vaihtoehtoisesti ohjaaja voi toimia polttajana koko pelin ajan.

### 2. Keskivartalonhallinta

Teräsmies: vastakkainen jalka ja vastakkainen käsi nostetaan ilmaan, vatsa pidetään litteänä ja pyritään pitämään hyvä tasapaino. Liikettä toistetaan vuoronperään tarvittava määrä, esimerkiksi viisi kertaa.

Tähti: sama liike kuin edellä, mutta jalka tuodaan vartalon alta ja vastakkainen käsi osuu siihen vartaloa sivulle kallistaen.

Puolikäännös: jälleen sama alkuasento mutta vartalo kääntyy 180 asetta siten että vatsa on kattoa kohden liikkeen puolessa välissä. Tästä käännytään takaisin teräsmiesasentoon pyrkien pitämään tasapaino hyvin hallinnassa.

### 3. Happystar vatsat

Selällä kuppiasennossa maaten vastakkainen käsi ja jalka osuvat ilmaan yhteen. Periaate sama kuin linkkuveitsessä, mutta tässä vartalon tasapainoon ja kiertämiseen tulee keskittyä enemmän. Liike suoritetaan hyvällä tekniikalla ja rauhallisesti. Jarrutetaan liikettä alaspäin. Kädet ja jalat eivät saa osua mattoon missään vaiheessa.

### 4. Askelkyykky

Astu toisella jalalla eteen ja koukista polvista. Keskitytään polven liikkeeseen ja siihen, että liike tulisi suorittaa pakaralihaksilla ilman vartalon heijausta tai apua. Polvi suuntautuu isovarpaasta seuraavaan varpaaseen. Alhaalla venytys tuntuu lonkan koukistajissa ja takareidessä.

### 5. Askelvenytykset

Katse eteenpäin, kyykätään vuorotellen molemmille sivuille polven linjaus huomioiden. Selkä pidetään suorana ja liike tehdään vatsa litteänä reisi ja pakaralihaksia hallitusti käyttäen. Vartalon heijausta tulee välttää.

Faskiavenytykset, vartalonkierrat maassa maaten. Liike tuntuu reiden lähentäjissä ja takareidessä.



# FREEGYM VOIMA



## 1. Voimanosto tangolla (Muscle up)

Liikkeessä tehdään roikunnasta nosto tangon päälle suorille käsille. Vedä leuanvetoliike myötäotteella räjähtävästi niin ylös kuin saat, käännä ranteita ja kyynärvarsia ylöspäin ja punnerra tangon päälle suorille käsille oikonojaan. Liikettä voi harjoitella osasuorituksilla. Tee erikseen leuanvetoja räjähtävästi niin ylös kuin saat sekä tangon päällä punnerruksia. Liikettä voi harjoitella myös hitaasti alaspäin. Avustus kokosuorituksessa tehdään nostamalla jaloista. Liikkeen voi tehdä myös renkailla.

## 2. Ihmislippu

Lipussa vartaloa kannatetaan kylki ylöspäin vaakatasossa käsillä puolapuista kiinni pitäen. Ota käsillä leveä ote puolapuista. Alemman käden rystyset alaspäin ja ylemmän käden rystyset ylöspäin. Nosta ensin jalat kokonaan ylös puolapuihin kiinni. Laske jalkoja hitaasti alaspäin vaakatasoon. Voit helpottaa liikettä pitämällä ylempää jalkaa koukussa. Kädet pitää olla samassa linjassa pystysuuntaan jotta liike ei vietä sivulle. Ylemmällä kädellä vedetään ja alemmalla painetaan. Alemman käden olkapää ja lapa pidetään tiukasti lukossa. Kylki pidetään tiukkana. Avustettaessa kannatellaan lantiosta ja jaloista.



### 3. Etuvaaka tangolla

Etuvaa'assa riiputaan käsien varassa tangolla, vartalo vaakatasossa ja kasvot ylöspäin. Vedä ensin jalat kokonaan ylös tangon eteen turmanriipunta-asentoon ja lähde laskemaan hitaasti alaspäin. Pidä koko vartalo tiukkana ja kädet suorana. Älä laske lantiota alas tai vie vartaloa taittoon vaan pyri pitämään vartalo suorana. Avustettaessa kannatellaan lantiosta ja jaloista. Yksin harjoiteltaessa liikettä voi keventää aluksi pitämällä jalkoja koukussa. Liikkeen voi tehdä myös renkailla.

### 4. Takavaaka tangolla

Takavaakassa riiputaan käsien varassa tangolla, vartalo vaakatasossa ja kasvot alaspäin. Lähtö turmanriipunta-asennosta, jalat tangon takapuolella. Lähde laskemaan vartaloa hitaasti alaspäin vaakatasoon. Pidä vartalo suorana ja tiukkana sekä jännitä erityisesti pakara- ja vatsalihakset. Avustettaessa kannatellaan lantiosta ja jaloista.

### 5. Pistoolikyökky

Yhden jalan kyykkyliike paikallaan tehtynä. Pidä selkä suorana ja katse eteenpäin. Nosta toinen jalka suorana eteenpäin ja laskeudu samalla toisella jalalla alas kyykkyyyn. Nouse ylös ja tee sama toisella jalalla. Kun menet kyykkyyyn kiinnitä huomiota, että polvi ja varpaat ovat samassa linjassa eteenpäin. Korokkeella tehtynä liike on hieman helpompi harjoitella. Alussa tukea voi ottaa myös seinästä.



## 6. Kuntopiirit

Tehdään kiertoharjoitteluna jossa jokaista liikettä tehdään 45 - 60 sekuntia, jonka jälkeen 15-30 s palautuksen jälkeen aloitetaan seuraava liike. Liikkeitä voi lisätä osallistujien määrän mukaan tai sitten samaa liikettä voi tehdä 2-3 hlö samaan aikaan.

## 7. Kuntopiiri jaloille

1. Hiihtohyppy kahden viistossa olevan ponnistuslautan välissä. Kaksi ponnistuslautaa laitetaan nojaamaan tukien päälle. Esim. puolapuut ja avustuspalikka. Suoritus tehdään saksaamalla jalkoja lautojen välissä.
2. Askelponnistus korokkeen puolelta toiselle. Aloitusasennossa toinen jalka on maassa ja toinen jalka koukussa suorakaiteen muotoisen korokkeen päällä. Ponnista korokkeella olevalla jalalla ylös ja hypähdä korokkeen toiselle sivulle niin että eri jalka jää korokkeelle ja eri jalka maahan.
3. 5 x Jännehypyt/pohjehypyt tasajalkaa matalien esteiden yli ja loppuun voi tehdä esim. lentokuperkeikan tai kerävoltin eteen.
4. Jalkojen saksaus korokkeelle. Varvaskosketus. Aloitusasennossa seistään korokkeen edessä, toisen jalan päkiä korokkeen päällä ja toinen jalka maassa.
5. Tasapomput korokkeelle ja alas. Seiso korokkeen edessä. Hyppää tasajaloin korokkeen päälle ja alas. Hyppäsyntää voi vaihtaa sivuille ja taaksepäin sekä käyttää eri korkuisia korokkeita.

## 8. Kuntopiiri ylävartalolle

1. Punnerrukset päinmakuulla. Käytä eri variaatioita. Leveä, kapea, timantti, painonsiirto toiselle kädelle sekä läpsypunnerrus.
2. Happystar vatsaliike. Selinmakuulta ristikkäisten suorien raajojen kosketus toisiinsa.
3. Vuorijuoksu. Kädet nojaa lattiaan. Saksaa jalkoja mahan alla edestakaisin.
4. Kaarikeinunta. Päinmakuulla, nosta ala- ja ylävartalo ylös kaarelle ja keinuta vartaloa eteen ja taakseppäin.
5. Tucked blance. Kyykkyasennosta viedään paino käsien varaan ja vedetään jalat irti maasta rintaan kiinni. Pysytään nojassa käsien varassa.
6. Frog hypyt. Kyykkyponnistus käsien varaan. Sama liike kuin Tucked blance mutta liike aloitetaan pienellä hypyllä.

# FREEGYM VOIMISTELU



## 1. Käsinsenonta

Seinää vasten, kiivetään vatsa seinää vasten n. 40 cm irti seinästä. Vatsa pidetään litteänä ja se tukee kevyesti jännitettynä riittävästi selkärankaa. Lantion kuppiasento on tärkeä. Alkuun lantiosta voi olla voimakkaampikin taitto, mutta taitojen kehittyessä asentoa oikaistaan lähemmäksi oikeaa käsinsenontaa. Mitä lähempänä seinää ollaan, niin sen vaativampaa.

### Permennolla vapaakäsinsenonta harjoitus

Käsinsenontaan meno paikaltaan niin, että ei saa kävellä vaan palataan lähtöasentoon 10x. Jotta liikettä voidaan harjoitella, tulee vartalon hallinta olla kunnossa seinää vasten seisottaessa. Harjoitus on erittäin hyvä, kun se toteutetaan kirjaimellisesti. Tässä kehitty liikeradat ja oikea voiman tarve ponnistukseen. Muista pitää sormet eteenpäin ja kyynärvarret suorina. Liike voidaan tehdä perusasennosta tai kädet valmiiksi maassa ponnistaen.

## 2. Kuperkeikat

### Kuperkeikka taakse

Tehdään kaltevalla tasolla ja avustuksella. Lähtö istuma-asennosta taaksepäin rullaten kädet valmiina vastaanottamaan ja työntämään maasta. Selkä pyöreänä ja leuka rinnassa kallistutaan taaksepäin ja pyöritetään polvet ja jalat edellä kuperkeikka jaloilleen. Avustus takaviistosta lantiosta nostamalla ja pyöryttämällä.

### Kuperkeikka taakse kuppiasentoon

Sama lähtöasento ja tekniikka, mutta työnnössä vartalo suoritetaan kokovartalon kuppiasentoon. Avustaja pitää tarvittaessa lantiosta kiinni koko suorituksen ajan.



### 3. Kärrynpyörä

Suoritetaan viivalla, katse seinään. Tarkoituksena on pysyä viivalla koko suorituksen ajan. Etummainen jalka koukistetaan ja käsiä lähdetään kurkottamaan sivulle kyynärvarret ojennettuina ja suorina, kämmenet tulee saattaa ripeästi ja voimakkaasti mattoon kiinni. Ponnista koukistetulla jalalla voimakkaasti ja heitä vapaata jalkaa mahdollisimman kovaa suorana ylöspäin. Vatsa litteänä koko suorituksen ajan. Kun katse pidetään seinässä suorituksen ajan niin se helpottaa hartioiden pitämistä suorana. Jos katsotaan maahan, niin hartiat voivat helposti jäädä taittoon. Hartiataitto ei ole suuri virhe mutta pyrkimys on pitää ne kuitenkin suorana.

### 4. Arabialainen

Hyppyaskeleesta ponnistus eteenpäin, etummainen jalka koukistuu eteen ja vapaa jalka heitetään voimakkaasti ylöspäin. Lantio ja hartiat suoraan eteenpäin kunnes kädet työnnetään kurottaen maahan ja tehdään käänнос sekä terävä työntö hartioista. Käänнос käsillä aivan loppuvaiheessa ja vartalossa työnnön jälkeen kuppiasento. Käsiyönnön jälkeen jalat tuodaan pienessä keräasennossa vartalon painopisteen alle. Liikkeen tulisi jatkaa pyörimistä taaksepäin. (Jos tavoitteena on tehdä volti perään, niin tekniikka hieman erilainen ja siinä vartaloa ja jalkoja tuodaan enemmän vastaan.)

### 5. Flikki

#### Flikki-harjoitus korokkeelta mahalleen

Lähtöasento selällään maaten korokkeen tai avustustelineen päällä. Selkä taivutettuna taakse kädet maassa. Kaaren pitäisi tulla mahdollisimman paljon hartioista. Avustaja nostaa reisistä ja alaselästä tukien. Liike viedään loppuun työntämällä vartalo pitkäksi ja kaatumalla kuppiasennossa matolle mahalleen.

#### Flikki-harjoitus korokkeelta punnerrusasentoon

Sama lähtö kuin edellisessä, mutta loppuasento päättyy punnerrusasentoon. Avustaja nostaa liikkeen alussa ja tukee sivusta vartalon alta, ettei keskivartalo pääse notkahtamaan. Tavoitteena saada hartioihin enemmän jännitystä ja työntöä kokonaissuoritusta ajatellen. Keskivartalo tulee pitää hyvin jännitettynä koko suorituksen ajan.

#### Flikki, avustuksella

Avustus sivusta vyötärön kohdalta ja vaatteista kiinni pitäen. Ponnistusalustan tulee olla suhteellisen kova. Lähtöponnistuksessa käsiveto voimakkaasti taaksepäin samaan aikaan vartaloa taakse kallistaen. Jalat eivät saa mennä liikaa kyykkyyän vaan ponnistuksen tulee olla mahdollisimman nopea. Avustaja nostaa, tukee ja vetää taaksepäin ja toisella kädellä annetaan vauhtia takareiden kohdalta. Kämmenet osuvat mattoon sormet vastakkain ja kyynärpäät mahdollisimman suorana, pieni koukistus on sallittu. Selän kaaren tulee olla hallittu, eli keskivartalo tulee pitää tiukkana koko suorituksen ajan. Ponnistuksen jälkeen on tärkeää, että jalkoja painetaan alaspäin mattoa kohden. Käsien osuttua maahan, tulee hartioilla tehdä jäntevä työntö ja "vipata" vartalo kuppiasentoon tuoden jalat maahan.



## 6. Rekillä heilunta

Lähtöasento avustustelineeltä kevyessä taittoasennossa. Tiputtaudutaan alaspäin ja oikaistaan vartalo hallittuun kaariasentoon ennen rekin alakohtaa. Kun rekkitanko lähtee nousemaan, niin samaan aikaan tehdään terävä lyönti varpaat edellä kuppiasentoon ja pidetään asento taakse heilahdettaessa. Takaheilahduksessa vedetään vartalo kuppiasentoon ja taittoon takaisin telineen päälle. Liike suoritetaan useampaan kertaan, toistoja tulee tehdä paljon, jotta liikkeen rytmi alkaa sujumaan samalla tavalla.

## 7. Kieppi

Avustaja ottaa kädellä kiinni avustettavan jalasta pohkeen kohdalta. Kolmeen laskettaessa jalat heitetään tangon yli noja-asentoon. Avustaja tukee lähtöä selästä ja varmistaa, että lantio pysyy tangossa kiinni. Liikettä tehdessä leuka pidetään lähellä rintaa ja käsiä koukistaen lantio viedään rekkitankoon kiinni samalla, kun jalat pyörähtävät tangon päälle. Noja-asennossa hartiat työnnetään suoraksi ja tankoa painetaan alaspäin, vartalo pysyy kuppiasennossa katse suunnattuna eteenpäin.



# FREEGYM VOLTIT



Kaikista volteista on olemassa useita variaatioita. Kerien, taittaen, suurin vartaloin, kierteellä sekä eri lajien piirissä tehtävät lajikohtaiset voltit. Kerävoltista eteen, taakse ja sivulle on helpoin aloittaa.

## 1. Kerävoltti eteen

Harjoittele ensin korkeita lentokuperkeikkoja, kerävoltin tekniikka on samankaltainen. Hyvän harjoituksen saat tekemällä lentokuperkeikat korkealle vinolle mattokasalle. Harjoittele myös voltia kyykyyn korkealle mattokasalle. Näin opit ponnistamaan ylöspäin. Voit harjoitella voltteja myös korokkeelta patjalle sekä juoksuvauhdin ja ponnistuslaudun avulla tai trampoliinilla.

Voltissa on tärkeää ponnistaa korkealle ja vetää kädet ylhäältä alaspäin. Säärystä saa hyvän otteen keräasennolle.

## 2. Kerävoltti taakse, bakkäri

Harjoittele ensin ponnistusta korkealle kaltevalle mattokasalle selälleen ja keräasentoon. Jatka liikettä kuperkeikkana taakse. Edistyneemmät voivat tehdä liikkeen avustettuna ja sopivaa koroketta käyttäen. Avustaja on sivulla ja ottaa toisella kädellä kiinni paidan kauluksesta selän puolelta. Toinen käsi on alaselän/takamuksen kohdalla. Kun voimistelija ponnistaa ylös keräasentoon, pyöryttää avustaja voimistelijan käsillä ympäri.

Takavoltissa on tärkeää ponnistaa suoraan ylöspäin ja pitää pää normaalissa asennossa. Kädet heilautetaan suoraan ylöspäin eikä sivuille avustajan naamaan. Ponnistuksen jälkeen jalat lähtevät polvet edellä seuraamaan käsiä, eli nostetaan polvet ja lantio tehokkaasti ylös ja otetaan ilmassa keräasento. Kerä avataan alastuloon jaloilleen.

## 3. Sivuvoltti kerien

Sivuvoltissa otetaan juoksuvauhti ja ponnistetaan sivuttain mahdollisimman korkealle. Ponnistuksen voi tehdä tasa- tai vuorojaloin. Vuoroponnistuksessa taaimmainen jalka heilahtaa voimakkaasti ylöspäin, josta pyörimiseen saadaan liike-energiaa. Ilmassa otetaan keräasento. Liikettä voi harjoitella korokkeelta patjalle.



#### 4. Voltti eteen 1 kierteellä

Kierrevoltin voi harjoitella juoksuvauhdista, ponnistuslaudalta ponnistaen, ensin selälleen patjalle. Tämän jälkeen alastulo normaalisti jaloilleen.





## 5. Urhohyppy

Juoksuvauhdista ponnistus laudalta, hypätään pukin, hyppyyar-kun tai muun korokkeen päälle ohimenevään käsinseisontaan ja siitä puolivoltilla alas jaloilleen.

Urhohyppyä voi harjoitella ensin korkealle patjakasalle seläl-leen. Hypyssä on tärkeää ponnistaa kovaa laudalta ja päästä ns. hypyn päälle käsi-hartiakulma suorana. Avustajan käsiotteet voimistelijan toisessa olkavarressa ja selässä.

## 6. Akrobativoltti taakse

Tehdään kuten normaali kerävoltti taakse sillä erolla, että tässä voimistelija seisoo yhdellä jalalla ja toinen jalka on suorana vaakatasossa avustajan käsien kannatuksessa. Voimistelija ponnistaa kummallakin jalalla ylöspäin ja avustaja ponnauttaa samalla suoran jalan ylöspäin. Ilmassa kerä ja alastulo jaloilleen.

## 7. Seinävoltti

Lähesty seinää muutamalla reippaalla askeleella, ota yksi askel seinästä ylöspäin ja heilauta vapaa jalka polvi edellä sekä kädet ylöspäin ja tee takavoltti. Kahden avustajan kanssa on helppo harjoitella. Avustajat ovat sivuilla, jossa toisella kädellä otetaan voimistelijan kädestä kiinni ja toisella avustetaan työntämällä alaselästä. Seinävolttia voi harjoitella kaltevalta pinnalta tai laittamalla ponnistuslaudan seinälle nojaamaan.

# FREEGYM PARKOUR



## 1. Ylitykset ja alitukset

Ylityksiä tehdään n. lantion korkeudella olevien kaiteiden, aitojen tai muurien yli. Erilaisia variaatioita löytyy paljon. Askelylitys on helpommasta päästä ja apinaylitys vaatii jo enemmän taitoa. Alituksia voi tehdä esimerkiksi tangon alitse tai kahden tangon välistä.

### Askelylitys

Esimerkiksi kaiteen ylitykseen tultaessa laita ensin toinen käsi kaiteelle ja sitten ristikkäinen jalka kaiteella. Ponnista vapaa jalka maasta kaiteen yli.

### Apinaylitys

Kummatkin kädet tulevat kaiteelle. Ponnista siitä jalat kyykkyyyn ja vie ne käsien välistä kaiteen yli.

### Suora alitus

Ota reipas juoksuvauhti, hyppää kädet kiinni tankoon ja heilauta vartalo tangon alitse potkaisemalla jaloilla voimakkaasti eteenpäin. Varo kolauttamasta päätä tankoon. Aluksi liikkeen voi tehdä ilman vauhtia.



## 2. Tasapaino

Tasapainoa vaativat liikkeet voivat olla esim. kaiteella tai muulla vaikealla alustalla kävelyä tai juoksemista.

### Kissakävely

Käytetään sekä jalkoja että käsiä. Ei kontata vaan kävellään kissamaisen ketterästi neljällä raajalla. Soveltuu hyvin korkeilla ja kapeilla paikoilla etenemiseen.



## 3. Seinätekniikat- ja liikkeet

Näitä tekniikoita käytetään korkeissa muureissa ja seinissä.

### Seinäjuoksu, roikkuminen ja ponnistus alas

Ota reipas juoksuvauhti kohti seinää, ponnista 1-3 askeleella ylöspäin. Jos kyseessä on muuri, ota käsillä kiinni yläreunasta ja jää kyykymäiseen asentoon roikkumaan. Alas tultaessa ponnista jaloilla seinästä irti haluttuun suuntaan. Irrota ensin toinen jalka ja käännä polvi hyppysuuntaan. Liikesarjaa voi harjoitella ensin kaltevalla pinnalla. (Liikkeitä voi harjoitella myös erikseen)

### Seinäkieppi

Lähesty seinää muutamalla reippaalla askeleella. Laita kummatkin kädet seinälle, ponnista jaloilla ylöspäin ja vedä ne kyykkyyhin. Kiepauta itsesi yläkautta ympäri. Alastulossa olet samassa asennossa kuin lähdössäkin. Voit harjoitella ensin kaltevalta pinnalta.





#### 4. Hypyt ja laskeutumiset

Hyppyissä on tärkeää heilauttaa käsiä voimakkaasti eteenpäin jotta saadaan liikkeeseen enemmän tehoa. Hyppyjä voi harjoitella paikaltaan tasaponnistuksella tai vauhdista loikkaamalla. Turvalliset laskeutumiset korkeista hypyistä tai pudottautumisista ovat tärkeitä opetella. Pääperiaatteena on, että liike-energiaa suunnataan eteenpäin, jotta rasitus ei tule jalkoihin liian suureksi. Kaikissa hypyissä laskeudutaan päkiöille jouston ja liikkeen mahdollisen jatkuvuuden takia.

##### Tarkkuushyppy

Tarkkuushyppyjä voi tehdä monesta paikasta. Muureilla, kaiteilla ym. Hyppyjä voi ensin harjoitella turvallisesti maantasossa viivalta viivalle.

##### Jaloille laskeutuminen

Korkeista hypyistä alastulo jaloilleen tehdään hieman eteenpäin nojaten, josta liike jatkuu eteenpäin joko juosten tai rollilla. Alastulossa jalat eivät mene kyökkyy asti, vaan ne pitää jäädä yli 90 asteen kulmaan, jolloin polviin kohdistuva rasitus ei tule liian suureksi ja liike voidaan suunnata eteenpäin vieväksi. Käsillä otetaan lisäksi tukea maasta. Alastuloja harjoitellaan ensin matalalta.

##### Rolli

Pyörähdys olkapään kautta ympäri. Tehdään kuten kuperkeikka, mutta pää ja niska ei osu maahan vaan kierähdetään olkapään kautta ympäri. Jaloille laskeutumisen lisäksi alastuloa voi pehmentää lisää tekemällä perään rolli.



# FREEGYM LOPPUVERRYTTELY



## 1. Silta, linnunpesä tai hyljevenytys

## 2. Venytykset isoille lihasryhmille

Pakara, takareisi, etureisi, lonkankoukistaja, nivuset, pohkeet, rinta, yläselkä ja olkapääät.

tai

Venytykset harjoituksissa eniten käytetyille lihaksille.

tai

Venytykset niin, että kaikki näyttää vuorollaan yhden venytysliikkeen, kertoo missä venytyksen pitäisi tuntua ja muut tekevät perässä.





### 3. Hauska lopetus (valitse yksi)

#### Hammaspeikko

Valitaan ryhmästä ensimmäinen hammaspeikko. Muut ovat "hampaaita" ja menevät lattialle ringiin päinmakuulle sekä ottavat vieruskaverin kädestä kiinni. Hammaspeikko yrittää vetää "hampaaita" irti ringistä vetämällä nilkoista taaksepäin. Aina kun "hammas" irtaoo, hän muuttuu itsekin hammaspeikoksi. Muut yrittävät äkkiä sulkea ringin. Leikki päättyy kun kaikki "hampaat" on saatu vedettyä irti.

#### Kukkotappelu

Kaikki hyppivät yhdellä jalalla rajatulla alueella ja yrittävät puskea vartalolla muita. Kyynärpäät pitää olla alhaalla jotta puskeminen ei satu. Leikistä tippuu pois, jos joutuu pusketuksi alueen ulkopuolelle tai joutuu ottaa tukea toisella jalalla. Näin jatketaan kunnes alueella on enää yksi "kukko" jäljellä.

#### Panssarivaunu

Ryhmäläiset menevät lattialle selinmakuulle vierekkäin, kylki kylkeen kiinni. Jonon ensimmäinen lähtee kierimään muiden yli ja seuraavat jonossa aina heti perään. Jono liikkuu eteenpäin kuin panssarivaunun telaketju. Kyynärpäät ja polvet pidetään suorana, ettei muiden päällä kieriminen satu.

#### Ravistelut

Kaikkien raajojen ravistelut ensin erikseen. Sitten alavartalon ja ylävartalon ravistelu erikseen. Lopuksi koko vartalon ravistelu.



*Voimistelu  
liikuttaa!*





**FREE  
GYM  
FREE**

[www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi)

Copyright: Suomen Voimisteluliitto ry