

## Pariakrobatiaa koulutunnille

Liikunnanopettajien opintopäivät 30.-31.1.2015 Salossa

Kouluttaja: Jani Hurmerinta

Tunnin tavoitteena on saada kiva ja helppo lähestymistapa pariakrobatiaan koulutunneilla pari- ja ryhmätyöskentelyn keinoin.

### Parilämmittely

Ristiranneotteessa (kädet ristissä ja ranteista kiinni, oikea parin oikeaan, vasen vasempaan)

Molemmilla takanoja ja laskeudutaan alas kyykkyyh, ja nouseaan ylös.  
Toistetaan 5 kertaa.

Kehittelynä noustessa hyppy ilmaan, ja hypyn aikana kääntyminen puoli kierrosta, eli tullaan alas parin jalanjäljille.



### Neljän hengen ryhmät

#### Selänpäällä seisonta

- ° Toinen parista kontilleen, toinen alaselän/pakaroiden päälle seisomaan.
- ° Nousu selänpäälle käsillä avustaen, ja vähitellen kokonaan seisomaan, avustajat voivat tukea nousua.
- ° vaikeutus; Kun onnistuu voi alla oleva kokeilla nojata hieman taaksepäin ja siirtää myös omat kätensä maasta sivulle



#### Sama seisten

- ° kaksi seisoo rinnakkain jalat hieman haaralla vartalo eteen taivutettuna. Yksi neljästä toimii "kivirappusena" ja nousee heti vapauduttuaan auttamaan nousijaa eteenpäin. Tavoite päästä seisomaan alaselän päälle siten, että molempien allaolevien alaselän päällä on yksi jalka. Jos ei onnistu neljällä lainataan kaveriryhmästä toinen avustaja.



## Karhukontta

Lähtöasennossa molemmat kontallaan, josta toinen nousee karhukävelyasentoon kääntyen alamiehen päälle selälleen peppu kaverin alaselän notkoon. Aluksi jalat maassa ja kun tasapaino alkaa löytyä, nostetaan jalat ilmaan ja yritetään pysyä hetki tasapainossa. Tämän jälkeen laskeudutaan kiertymällä parintoiselle puolelle kontalleen, josta toinen pari voi aloittaa saman liikkeen samaan suuntaan. Tarvittaessa avustus jaloista tasapainon löytämiseen jalkoja maasta irroitettaessa.



## Konttamulju

Lähtöasennossa parin viereen kontalleen vieretysten, josta toinen nousee siltaan/selälleen poikittais suuntaan parin selkää vasten. Kurotetaan käsiä kohti lattiaa, kunnes kädet koskettavat lattiaa. Samalla "ylämies" nostaa yhden jalan kerrallaan ylös ja lähtee liukumaan päälläseisannon kautta "taaksekuperkeikalla" konttausasentoon. Konttausasennossa oleva pari avustaa liikettä nostamalla parin jalkojen puoleista omaa kylkeään. Jos pään yli rullaaminen tuntuu vaikealta, voi lantiosta nostamalla keventää suoritusta.



## Parin yliveto käsilläseisonnasta

°Toinen parista käsilläseisontaan, ja toinen vastaanottamaan jalkoja. Avustajat myös sivulla, tarvittaessa avustavat nousemaan käsilläseisontaan. Toinen parista vastaanottaa käsilläseisojan jalat, ottaa nilkoista kiinni, ja kääntyy siten, että suorittajan polvitaipheet tulevat ylivetäjän hartioiden päälle. Ylivetäjä kumartuu eteenpäin polvet lähes suorana, ja vetää käsilläseisojan nilkoista ylitseen eteensä seisomaan.

Huom. parin nilkat vedettävä kokonaan lattiaan asti, ja vetäjän pidettävä polvensa lähes suorana, muuten ei suorittajaa saa liikkeelle.

-avustajat tukevat ensimmäisillä kerroilla käsilläseisojan käsivarsista.



## Reisienpäälläseisonta

°Parit seisovat vastakkain ja ottavat toisiaan ranteista kiinni.

°Toinen parista seisoo puoli-istuvassa asennossa jalat noin 90 asteen kulmassa. Toinen nousee reisien päälle seisomaan melko lähellä toista. Kun on noustu reisien päälle molemmat nojaavat samanaikaisesti pois päin toisistaan ja





ojentavat kätensä suoriksi.

°Kehittelyssä aloitus voimistelupenkiltä ja avustajat auttavat nousua käsivarsista.

°Vaikeutus, toisen käden päästäminen irti ja "heilutus kameralle" myös nilkan laittaminen reideltä niskantaakse ja molempien käsien irrotus. :)

### Reisien päälläseisonta (parin takana)

lähtöasennossa alas jäävä pari jalat koulussa lähellä 90 asteen kulmaa, polvet ulospäin.

Henkilö joka nousee ylös lähtee tukijana toimivan parin takaa oikea käsi parin oikeassa kädessä ja vasen vasemmassa kiinni kättelyottein. Alas jäävän parin oikea käsi koukussa ja vasen lähes suorassa.



Suorittaja astuu ensin oikealla jalalla "alamiehen" oikean reiden puolivälin yläpuolelle, tukee nousua "alamiehen" käsistä. Alamies vetää vasemmalla kädellään paria samanaikaisesti eteen ja ylöspäin. Kun ylös nousija pääsee maasta irti, laittaa hän vasemman jalan alamiehen vasemman reiden päälle. Kun on päästy ylös ja tasapaino alkaa löytyä nojaa "ylämies polvilla kevyesti alamiehen selkään ja kädet voidaan päästää irti yksi kerrallaan.



Nousun avustus lantiosta. Jos alamies ei jaksakaan kantatella ylämiestä, kannattaa kokeilla suuremmin jaloin, jolloin voimantarve vähenee.



### Laatikko

Toinen parista selälleen jalat kohti kattoa, ja toinen seisomaan alamiehen kämmenien ja ranteiden päälle siten, että alamies saa otteen nilkoista.



Ylämies ottaa tukevan otteen parin jaloista ja ponnistaa itsensä laatikko asentoon ja alamies samanaikaisesti "penkkipunnertaa" kätensä suoraksi. Liikettä helpottaa huomattavasti jos ylämies pyrkii nostamaan peppunsa ylös käsillä parin jaloista tukien. Nousijan avustus mahasta/lantiosta nostaen.



Tähän hyvä ottaa alkuharjoite, jossa pari kumartuu eteen ja suorittaja tukee parin alaselästä hyppyjä jossa kädet pysyvät alaselässä kiinni ja peppu nousee hypyn aikana ylös.



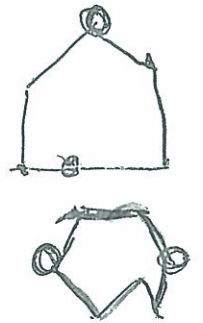
## Olkaseisonta parin käsien päällä

- ° Toinen parista selälleen polvet koukussa ja kädet kohti kattoa.
- ° Toinen laittaa olkapäät selällään olijan käsiä vasten ja omat kädet tukee selällään olijan polvista. Molempien kädet suorana.
- ° Avustajat tukevat nousussa ja ylhäällä pysymisessä jaloista.
- ° Jalat haarassa helpompi seistä, kuin jalat yhdessä.



## Parikuperkeikat

- ° Toinen parista selälleen jalat kohti kattoa.
- ° Toinen seisomaan jalat selällään makaavan molemmin puolin
- ° Otetaan parin nilkoista kiinni
- ° Kun lähdetään liikkeelle, selällään makaava painaa polvet koukussa jalkapohjat lattiaan pitäen jalat auki siten, että toinen mahtuu tekemään jalkojen välistä kuperkeikan.
- ° Kuperkeikan tekijä tukee käsillään parin nilkoista laskeutumistaan kuperkeikkaan samoin, kuin tekisi kuperkeikan lattialla.
- ° Muistetaan pitää se leuka rinnassa.



## Kolmen ja neljän hengen pyramidit

- ° Yksi konttausasentoon, toinen seisomaan polvet kasvojen eteen, Kolmas seisomaan kontillaan olevan alaselän / pakaroiden päälle.
- ° Voidaan tehdä myös neljäiä, mutta hieman haastavampi. Voidaan lainata esim avustajaa "rappuseksi" naapuriryhmästä päästäksesi kolmannen selänpäälle.

