



Toiminnallisia telineratoja -ideavihkonen



Sisältö

Toiminnallisia telineratoja – telinevoimistelullista parkouria	3
A. Pyörimisliikkeet eteenpäin ja sivuttain	4
<i>A.1; Totuttautumista.....</i>	<i>4</i>
<i>A.2; Vaativampia pyörähdyksiä.....</i>	<i>5</i>
B. Pyörimisliikkeet taaksepäin	6
<i>B.1; Totuttautumista.....</i>	<i>6</i>
<i>B.2; Vaativampia pyörähdyksiä.....</i>	<i>7</i>
C. Käsivaraiset liikkeet eteen, sivulle ja taaksepäin.....	8
<i>C.1; Totuttelua käsillä tukemiseen.....</i>	<i>8</i>
<i>C.2; Tavoitteena puolivoittoa.....</i>	<i>9</i>
D. Hyppy, hyppelyt	10
<i>D.1; Hyppy esteen yli.....</i>	<i>10</i>
<i>D.2; Hyppykiertorata.....</i>	<i>11</i>
E. Riipunnat, heilunnat	12
<i>E.1; Totuttelua</i>	<i>12</i>
<i>E.2; Perusheilunnat telineillä.....</i>	<i>13</i>
Muistiinpanoja	14

Toiminnallisia telineratoja

– telinevoimistelullista parkouria

Lapset ja nuoret tykkäävät temppuilla. Tässä ideavihkosessa on esitelty erilaisia temppuja liikesuviittain. Nämä liikkeet voi yhdistää radaksi ja kiertää useampia kertoja peräkkäin. Ensin on hyvä käydä kaikki liikkeet läpi yksitellen huomioiden kunkin liikkeen ydinkohdat ja turvallisuus.

Telinevoimistelussa perusliikkeet ovat tärkein perusta muiden liikkeiden oppimiselle. Siinä liikkeet voidaan luokitella niiden mekaanisen liikerakenteen mukaisesti liikesukuihin. Opetuksessa tämä tulisi ottaa huomioon, koska liikkeiden rakenteellisten yhtäläisyyksien huomioiminen merkitsee positiivisen siirtovaikutuksen hyväksikäyttöä, mikä puolestaan edistää oppimista.

Pelkkä kokonaisliikkeiden opettelu ei ole perusteltua, koska harppaukset liikkeestä toiseen ovat suuria ja monille oppilaille liian vaikeita. Tämän vuoksi telinevoimisteluliikkeiden opettelussa liikekehittely on merkittävässä asemassa. Liikekehittelyn avulla tulisi pyrkiä kokonaisuuksien opetteluun. Liikekokonaisuuksissa kutakin tehtävää seuraa vaikeampi tehtävä, jonka oppiminen perustuu edelliseen tehtävään.

Vihkosessa olevat harjoitteet etenevät liikesuviittain helposta kohti vaikeaa. Tämä harjoittelumalli mahdollistaa eri kehittelyiden tuoman siirtovaikutuksen.

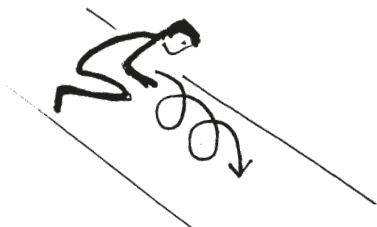
Mukana on myös yksi kiertoarjoitteluesimerkki. Tehtäväpisteitä ja järjestystä voi muuttaa sali- ja välinetilanteen mukaan. Harjoitteet sopivat perusvälineillä varustettuihin saleihin. (Volttimatto, pikkumatot, paksut matot, penkit, puolapuut, rekki, renkaat, köydet, hyppyarkku, nojapuut jne.)

Tekijä Mikko Heinonen

A. Pyörimisliikkeet eteenpäin ja sivuttain

A.1; Totuttautumista

Sivuttainpyörähdys
konttausasennosta kädet kyljissä



Kuperkeikka alamäkeen



Kuperkeikka penkiltä
konttausasennosta



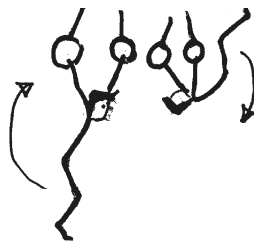
Kuperkeikka pitkittäisellä penkillä



Kievaus rekiltä

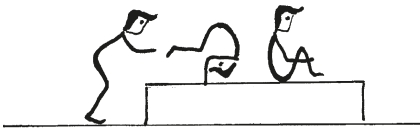


Pyörähdys eteenpäin renkailla



A.2; Vaativampia pyörähdyksiä

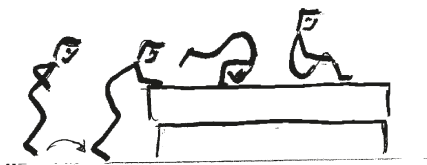
Kuperkeikka tasaponnistuksella paksulle matolle



Kuperkeikka ja jännehyppy, josta suoraan ponnistus kuperkeikkaan jne.



Kuperkeikka tasaponnistuksella kahdelle paksulle matolle



Sivuttain pyörähdykset kädet ja jalat ojentuneena ja irti lattiasta



Kuperkeikka tasaponnistuksella hyppyarkulle ponnistuslaudalta



Voltti trampetilta paksulle matolle



B. Pyörimisliikkeet taaksepäin

B.1; Totuttautumista

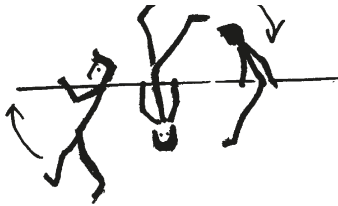
Kuperkeikka taaksepäin toisen olkapäähän kautta



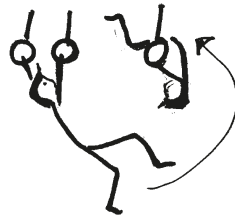
Kuperkeikka tp alamäkeen (kädet korvissa, kämmenet ylöspäin)



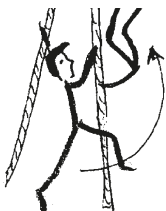
Rekillä kieppi



Kievaus taaksepäin



Kahdella köydellä pyörähdys taaksepäin

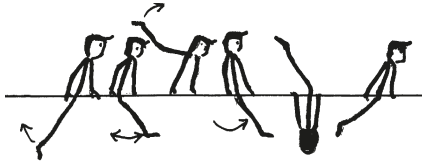


Matolla kuperkeikka taaksepäin työntäen käsillä (käsinselontaan)

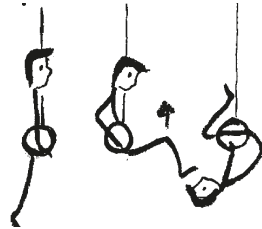


B.2; Vaativampia pyörähdyksiä

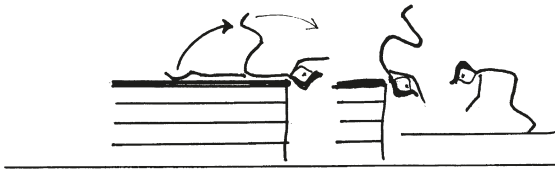
Rekellä kiintopyöräys



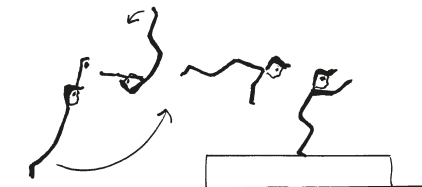
Renkailla pyörähdys nojasta taaksepäin alas



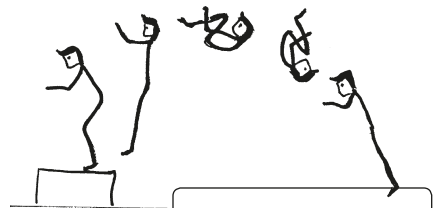
Hyppyarkulta pyörähdys taaksepäin alas, niska arkun reunalla (avustus)



Rekiltä heilunnasta merimiesvoltti (avustus)



Hyppyarkulta volttti taaksepäin (avustus)



C. Käsivaraiset liikkeet eteen, sivulle ja taaksepäin

C.1; Totuttelua käsillä tukemiseen

Kädet ensin narun yli, sitten ponnistuksella jalat käsivaraisesti narun yli



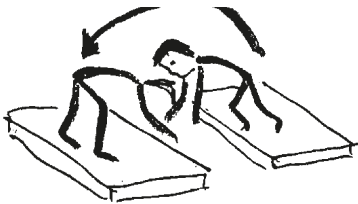
Hyppeä penkin yli käsivaraisesti edestakaisin



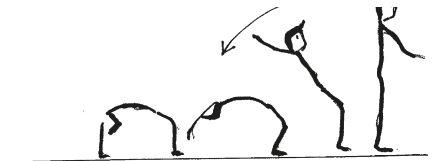
Vinopenkin yli edestakaisin



Käsivaraisesti matolta toiselle



Kaato taaksepäin siltaan



Kärrynpyörä



Arabialaishyppy



C.2; Tavoitteena puolivoltti

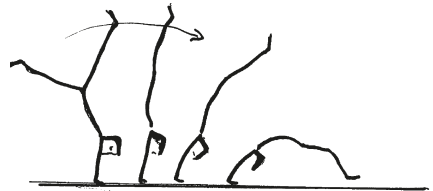
Kävely rekistä kiinnipitäen rekin ali
kaariasentoon ja työntö irti



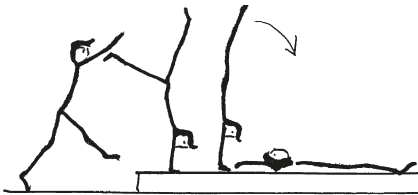
Käppäys käsinseisontaan seinää
vasten (katse lattiaan)



Kaato käsinseisonnaan kautta
siltaan



Lautakaato



Kaarihyppy rekillä (esteen yli)



Kaarijännitys puolapuilla ja työntö
irti



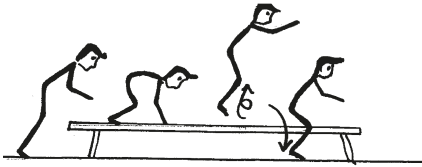
Puolivoltti eteenpäin



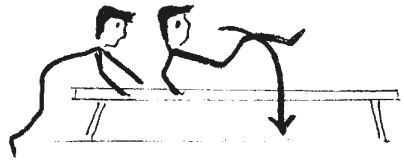
D. Hypyt, hyppelyt

D.1; Hypyt esteen yli

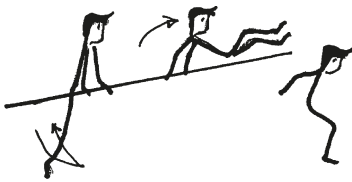
Hypy tasapönnistuksellä kyykkynöjaan ja jännehypy alas



Sivuhypy penkin yli



Sivuhypy rekin yli oikonojasta



Hypy haaranojaan penkille ja hypy alas



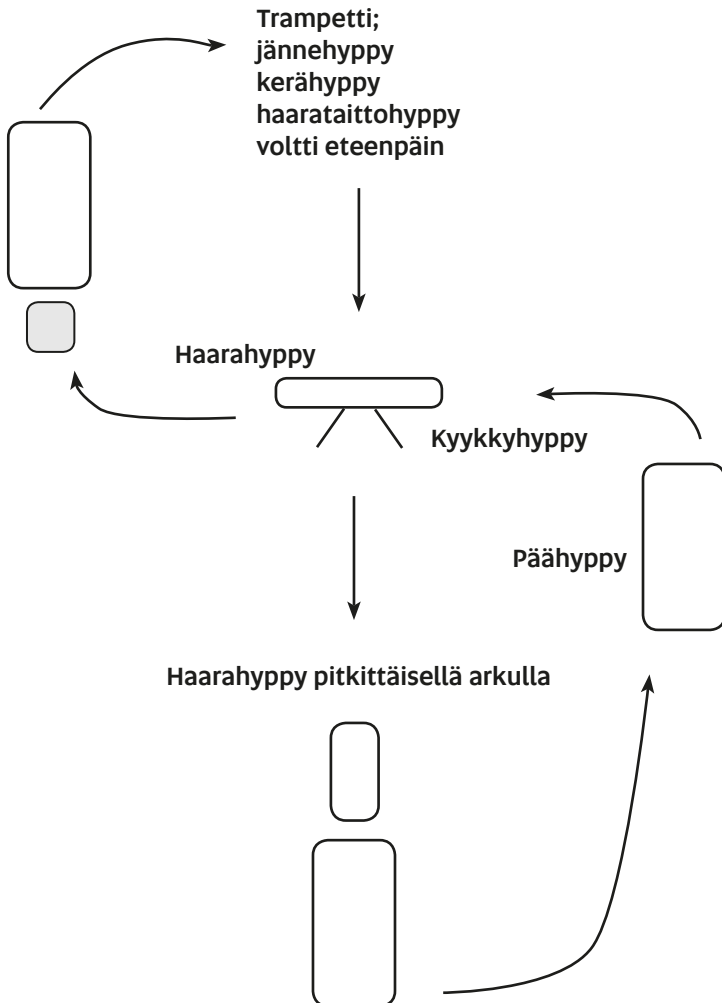
Haarahypy pikkupukin yli



Hypy pitkittäiselle arkulle kyykkynöjaan ja haarahypy alas (=jänisloikka)



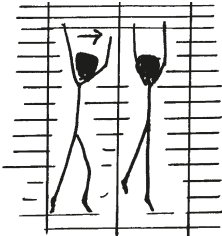
D.2; Hyppykiertorata



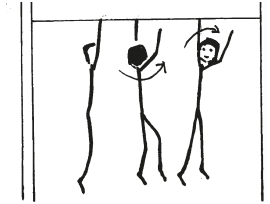
E. Riipunnat, heilunnat

E.1; Totuttelua

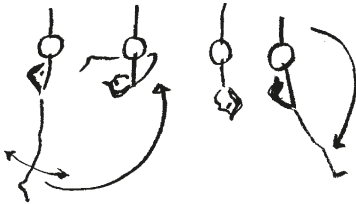
Puolapuilla sivuttain edeten käsivaraisesti



Rekillä käsivaraisesti edeten



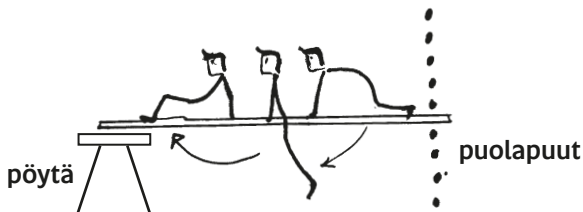
Renkailla heilahdus taittoriipuntaan, ojennus turmariipuntaan, heilahdus alas



Kahdella köydellä riipunta ja heilahduksia

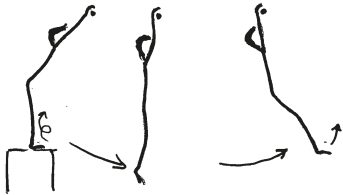


Nojaheilahdukset kahden penkin välissä



E.2; Perusheilunnat telineillä

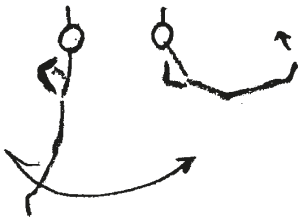
Rekillä korkeheilunta takaisin korkeelle



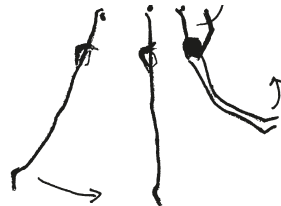
Nojaheilunta kahden penkin välissä ja nojakävely päästä päähän



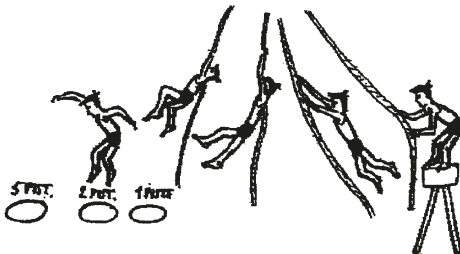
Heilunta renkailla



Heilunta ja käännös rekillä, aina etuheilahduksella



Heilahdus korkeelta köydellä ja hyppy alas





Oulu Capital
of Northern
Scandinavia



OULU