

LPEA004
Voimistelu
Merja Kalaja

Hyppynaru

Välineenkäsittely tekniikka:

- **Ote päissä olevista solmuista**
- **Naru pystyy liikkuman otteessa**
- **Kädet mahdollisimman suorina**
- **Pyöritys ranteista (nopeat), Pyöritys olkanivelen liikkeenä (isot välihyppylliset)**
- **Narun muoto säilyy selkeänä hyppyjen aikana**
- **Narun tulisi pysyä irti lattiasta**

Narulle ominaiset liikkeet:

- **Hyyt ja hyppelyt narun läpi**
- **Pyöritykset**
- **Irrotukset ja Heitot**

Paikalla tehtävät hyyt

Hyppelyt ja Hyyt (hyppynarut), Jalkatekniikan harjoittaminen
(rytmi, koordinaatio, kunto väline, liikkuvuus (olkanivel, kunto))

- Juoksut
- Nopeat tasat
- Tasat välijoustolla
- Kinkat
- Tasat paikalla hitaat-nopeat (jalat ojentuu – käsien liikeradat)
- Sama takaperin
- Ristihyppy ja tasahyppy yhdistelmä / myös taaksepäin
- Haaraperus -hiihto narun pysäytys jalan alle
- Tuplat: Joka neljäs, toinen, jokainen
- Kyykkyhyppely (4 kyykky 4 ylhäällä)
- Oppilaiden oma sarja yhdistelmä

Pitkänaru

- Laineen ja aallot
- paikaltaan lähtö
- Läpijuoksut
- Hyyt kahdeksikkona kiertäen (5,4,3,1, 2, läpi)
- Tempon muutokset
- Erilaiset tehtävät (kyykyssä, ympäri jne)
- Kaksi narua

Taito- osio Hyyt

Liikkuen salin päästä päähän (eri ponnistustavat, juoksut, hyppelyt, hyyt) (rytmi, koordinaatio) (eri liikkumissuunnat)

- Juoksut hitaat - nopeat (2+4)
- Naru pyörii taaksepäin
- Polvennostohyppy 2 + tavallinen juoksu 4
- Laukka sivuttain
- Sivuttain liikkuen eteen ristiin taakse ristiin + yhdistelmänä
- Harppa (yhdistäen juoksuun)
- Varsa (yhdistäen narun pyöräytys sivulta) + kääntyen 180° (hyppy takaperin)

- Pareittain kahdella narulla rinnakkain (sama ryhmässä)
- Pareittain liikkuen pitkää narua (+ muut parihypyt)

Tasapainot (ryhtiharjoitus)

(kehon yhteisen painopisteen pitäminen tukipisteen päällä narua hyväksi käyttäen → käsien ja jalkojen liike suhteessa toisiinsa), lantion ja lannerangan hallinta) Pareittain ryhdin tarkastelu: vaaka, tähti, etuvaaka

- Vaaka-tasapainosarja (naru molemmissa, naru yhdessä kädessä) Paloissa tekniikan opettaminen /parit
- Etana yhdellä jalalla hyppien
- Wheel (naru ympyränä)

Temput /narun käsittely

- Rusetti avaus
- Heitto itselle ja pareittain naru solmussa kaksinkerroin
- Veto takaa ja kiinni päästä sekä hyppy pyöräytys selän takaa
- Oppilaiden temppuja

Lihaskunto

Lattiataso (Vartalon ja käsien liikkeet, ketteryys, keuhohallinta) Parityöskentely

- Pujotukset alta, istuen, maaten, keinuen
- Selän ojennus: Kulmaistunta tasapaino (naru jaloissa, naru takana) keinusta pysähdys
- Selän taaksetäivutus: Päinmakuu yläselän ojennus (tekniikka), ehkä myös kaariasento /lunnunpesä
- Linkkuveitsi tasapainoon (huom. myös ylävartalon työskentely)
- Selän pyöritys: Keinu kahden jalan ojennus asennosta
- Koko kehon vahvistus & venytys pyramidi parin avustaessa narulla

Loppuvenytykset

- Reiden takaosa ja pohje (lantion asento)
- Reiden etuosa päinmakuulla (lantion asento)
- Selkä istuen (hartioiden asento)
- Ojentajat & hartiat