

VOIMISTELUPALLOLLA VÄLINEENKÄSITTELYÄ JA

HEITOT

Kahdelta yhdelle

Yhdeltä samalle yhdeltä toiselle

Käden ympyrästä heitto ja pallon vaihto selän takana

Sivulta sivulle

Taakse ja takaa eteen

Kääntely kämmeniltä kämmenselälle

Sama yhdellä kädellä

Pujotusheitto sivulla

Pujotusheitto takaa eteen

Alakautta heitto toisen käden alta

Pyöräytys käden ympäri

Pyörittely kahden käden välissä (edellistä helpompi)

KIINNIOTOT (vangitsemiset)

Heitto jaloilla käsiin

Koppi nilkkojen väliin

Istuen jalkojen alle

Polvitaiveeseen

Hartiaan

POMPAUTUKSET

Yhdellä kädellä

Kädestä toiseen

Yhdistettynä laukkaan ja hyppyaskeleeseen

Pompautus polvella(säärellä)

Reiden etuosalla

Reiden takaosalla

Olkapäällä

VIERITYKSET

Lattiaa pitkin (kädellä /jalalla)

Kämmeniltä käsivarsia pitkin ja takaisin

Edellinen yhdellä kädellä ja pompautus koukistaen kättä

Selkää pitkin/käsiä ja selkää pitkin (seisten, päinmakuulla)

Yhtä kättä pitkin

Kädestä toiseen rinnan yli

Hartioiden kautta pään takaa

KAHDEKSIKOT JA YHDISTELMÄT

Kahdeksikot ja yhdistettynä käden alta heittoon

Esimerkki: TUNNIN OSAT JA MATERIAALIVAIHTOEHTOJA NIIHIN

1. LEIKKI
2. PIIRI
 - Perusliikkeiden kokeilua jos väline uusi (perustekniikka)
3. Liikkuen salin päästä päähän (ryhmissä) ja yhdistän kehon liikkeisiin
 - Heitto kiinnitotto kyynärtaipeisiin pompautus takaisin yhdelle kädelle
 - Heitot (+ ympyrä+ selän takaa pyöräytyksellä käden vaihto)
 - Pomputukset (laukat ja hyppyaskeleet) rytmissä
 - Käden kahdeksikko liikkuen (haastava)
 - Vaihdot kämmen selältä kämmenelle 4 + tasapaino päkiöillä
 - Pyöritys käsien välissä /askel sivutäp
 - Heitto sivulta sivulle sivuaskeleet käden alta heitto 2 painonsiirrot
 - Askeleet ja vieritys selkää pitkin
4. Paikallaan temppuja
 - Ks. Edellinen sivu liikepankki
5. Pareittain (tämän voi ottaa myös kehonhallintatunnilla kuntopallolla)
 - Heittovaihto tasapainoasennossa
 - Toispolvinseisonta pallon pyöräytys selän takaa ja pompautus kaverille
 - Risti-istunta kahden käden heitto ylös
 - Pallo täysistunnassa jalkaterien väliin
 - Hartiaseisannon kautta pallo käsiin
 - Keinahdus haaraistuntaan vieritys kaverille
6. Ryhmissä tai pareittain:
 - Pompautusvieritysheitto tehtävä: tietty järjestys eli heittoa seuraa pompautus, pompautusta vieritys jne.
 - Piiri: laukka+ pompautus, pallo jätetään seuraavalle, sama liikkuen yhden pallon ohi
 - Ryhmissä omat yhdistelmät
7. Venytykset pallolla
 - Takareisi haaraistunnassa + kyljet pallo reiden alla
 - Lonkan koukistaja + reiden etuosa toispolvi asennossa pallo polven yläpuolella tukena ja venytyksen voimistajana
 - Joutsen pallo pakaran alla
 - Selän pyöristys: Kiviasento pallo reisien ja vartalon välissä

