

LPES001 TANSSILLINEN VOIMISTELU
KEVÄT 2010
Merja Kalaja

VÄLINEPANKKI

NARU

PYÖRITYKSET

Pyöritykset (naru nelinkerroin, käsi suorana)
Edessä, sivulla ylhäällä

Pyöritykset (naru kaksinkerroin)
sivulla taaksepäin käsi suorana edessä

Manipulaatio (naru kaksinkerroin, kuten spiraali)
Edessä
Sivulla
Alkuharjoite naru yksin kerroin pyöritys edessä frontaalitasossa

Kahdeksikko (edessä ja takana ylhäällä molemmista päistä kiinni, edessä vertikaalisena ja takana vaakatasossa)
Nuolitasossa (sagittaali eli nuolitaso) (kaksinkerroin)
lasso: ylälenkki alalenkki (nelinkerroin)

Hiirenhätä piirissä
Yli ja ali kaksoispiirissä

IRROTUKSET & HEITOT

Nosto edestä lattialta

Veto takaa lattialta

Kimmotus lattialta

VANNE

PYÖRITYKSET, VIENNIT

Vienti kahdella kädellä otsatasossa

Vienti yhdellä kädellä nuolitasossa

Akselipyöritys lattialla (spiraali)

(Akselipyöritys käden päällä)

Vienti kädestä toiseen

Pyöritys yhdellä kädellä edessä nuolitasossa

Pyöritys yhdellä kädellä ylhäällä vaakatasossa

Pyöritys vyötäröllä

Pyöritys reisissä

Pyöritys nilkassa juosten

Kahdeksikko nuolitasossa

(Kahdeksikko vaakatasossa)

(Kahdeksikko otsatasossa)

VIERITYKSET

Lattialla kädestä toiseen

Pitkä vieritys lattialla

Bumerangivieritys

Bumerangivieritys ja vanteen läpimeno

Olan yli

Kämmenselän yli

Vartalolla edestä kädestä toiseen

Vartalolla vaakatasossa kädestä toiseen

Pyörityksestä vartalolla edestä kädestä toiseen

Kädestä toiseen seinää vasten

HEITOT

Akseliheitto (pyörii)

Perusheitto

Laakaheitto ylöspäin

Laakaheitto yläviistoon

Heitto pyöryksestä

Akseliheitto vanteen läpi hypystä

PALLO

Ote pallosta pehmeällä kädellä, sormet yhdessä, pallo ei nojaa ranteeseen

VIERITYKSET (pallo ei pompi, ojentuneet sormet lähettävät pallon matkaan)

VIENNIT (heittoon valmistavia liikkeitä)

Ympäriinti suoralla kädellä nuolitasossa

Kahdeksikko

Vieritys lattialla

Vieritys jaloilla täysistunnassa

Vieritys kahdella kädellä

Pallon vieritys niskasta selkään

Käsi yläviistossa vieritys selkään

Vieritys selästä käsiin

(Vieritys kädestä toiseen)

Vieritys päinmakuulla niskasta nilkkoihin

HEITOT & POMPUT

Pomputus yhdellä kädellä

Heitto kahdella kädellä

Heitto yhdellä kädellä

Heitto kädestä toiseen kädet sivuilla

Heitto jaloilla (kulmaistunta)

Heitto ja kiinniotto kouluistunnassa jalkojen alla (jalkojen välistä)

Heitto selän takaa

Korkean heiton alla shönee (ympäri)

Pompautus jalan alta + pompautus jalalla

Pompautus kyynärpäällä

NAUHA

KUVIOT

Iso ympyrä nuolitasossa taaksepäin
Iso ympyrä otsatasossa, hyppelyt läpi (varsa yli)
Vienti lattialla otsatasossa puolelta toiselle
Vienti lattialla otsatasossa puolelta toiselle ja juoksu yli
Serpentiini edessä
Serpentiini vaakatasossa puolelta toiselle
Serpentiini nuolitasossa edestä taakse
Iso ympyrä ylös ja serpentiini alas
Spiraali edessä
Spiraali kepin ympärillä
Kahdeksikko nuolitasossa

HEITOT

Pieni heitto yläkautta kädestä toiseen
Bumerangiheitto