

# I. TEAMGYM POMPPU

Tunnin kesto: 60 min

## Lämmittely (valitse yksi)

### Puput ja ketut

Valitaan leikkijöiden joukosta kettu. Laitetaan soimaan musiikki, jossa vaihtelee huolettomien pupujen musiikki ja ketun/kettujen saalistusmusiikki ([linkki musiikkiin](#)). Oman musiikkinsa aikana puput pomppivat mahdollisimman kauas ketusta/ketuista tasajalkapompuilla ja pysähtyvät musiikin pysähtyessä. Ketut pyrkivät saalistusmusiikkinsa aikana saavuttamaan jonkun pupuista, joka muuttuu kiinni jäätyään ketuksi.

### Suonsilmäke

Laitetaan salin keskelle yksi tai useampi mahdollisimman paksu ja pehmeä matto = suonsilmäke. Leikitään sen ympärillä hippaa niin, että silmäkkeeseen ei saa mennä, muuten kuin kiinni jäädessä. Tällöin silmäkkeessä käydään hyppimässä sovittu määrä tasapomppuja.

### KPS-viesti

Jaetaan leikkijät sopivan kokoisiin joukkueisiin, esim 3 vs 3. Joukkueiden välille tehdään pelirata, jota voidaan edetä tasapompuin, esim magnesiumilla piirtäen tai vanteista/kuviolaatoista rakentaen. Joukkueet asettuvat peliradan vastakkaisiin päihin ja jonojen ensimmäiset lähtevät pomppimaan ohjaajan merkistä toisiaan kohti. Kun he kohtaavat he pelaavat KPS-matsin. Voittaja saa jatkaa pomppuja radalla eteenpäin. Häviöjä juoksee oman jononsa hännille. Matsin hävinneestä joukkueesta seuraava pelaaja lähtee liikkeelle radalla välittömästi edellisen pelaajan poistuttua radalta. Peliä jatketaan, kunnes toisen joukkueen pelaajista joku tavoittaa vastustajajoukkueen lähtöpisteen radalla.

### Loikkis

Leikkijät menevät riviin harjoitustilan reunalle. Ensimmäinen kiinniottaja ilmoittaa loikkamäärän ohjaajan määrittämältä väliltä (esim. 2-10, riippuen harjoitustilan koosta). Muut leikkijät loikkivat kiinniottajan ilmoittaman määrän loikkia pyrkien pääsemään leikkutilassa mahdollisimman kauas aloitusrivistä. Tämän jälkeen **kiinniottaja loikkii yhden loikan muita vähemmän** ja kurkottaa kohti muita leikkijöitä. Jos hän onnistuu, kosketetusta leikkijästä tulee hippa. Tämä uusi hippa yrittää ottaa muita leikkijöitä kiinni näiden juostessa takaisin aloituspaikalle turvaan. Mahdollisesti kiinnijääneestä leikkijästä tulee uuden kierroksen kiinniottaja. Jos alkuperäinen kiinniottaja tai hipaksi jäänyt leikkijä ei ylety koskemaan ketään/saa ketään kiinni ennen aloituspaikka, hän on uuden kierroksen kiinniottaja.

# Synkronoitu verryttely ja rytmin hahmotus (5-15 min)

Valitaan musiikki, jossa on 8/8 tahtilaji ("kasin laskut"). Rytmin voi myös taputtaa tai laskea ääneen ilman musiikkia. Valitse sopiva määrä sarakkeita ryhmän kypsyden mukaan.

	Tahdit 1-4	Tahdit 5-8
Toista 2 kertaa	Tasapomput	Tauko alastuloasennossa*
Toista 2 kertaa	Kaksi pomppua yhdellä jalalla vuorotellen oikea/vasen	
Toista 4 kertaa	Kyykkyyn	ylös x-asentoon
Toista 2 kertaa	hiihtohyppy x 4	
Toista 4 kertaa	ponnistus jännehypyyn (1-2), hyppy (3-4) alastulo (5-8)	
Toista 2 kertaa	polvennosto oikea jalka (A-skip)	polvennosto vasen jalka (A-skip)

\*) Esitellään turvallinen alastuloasento, jota voi kutsua myös "moottoripyöräasennoksi"

## Lajipisteet (15-25 min)

### TRAMPETTIPISTE:

Trampettipisteestä on kolme variaatiota. Valitse 1-2 /harjoitus. Ponnistuslaudan käyttö sopii myös hyvin. Käytä aloittelijoille mahdollisimman loivaa kulmaa trampetissa.

	Trampettipiste 1	Trampettipiste 2	Trampettipiste 3
Miten	Trampetilta hyppy korkealta palikalta pudottaumalla	Juoksu palikoita trampetille ja ponnistus matolle.	Trampetti juoksuvauhdista
Mitä tarvitaan	Trampetti/ponnu, korkea palikka (trampetin yläreunan yläpuolella), alastulomatto (ainakin trampetin alareunan korkeudella). Trampetti muodostaa alamäen alastuloa kohti.	Palikat ovat noin trampetin alareunan korkeudella sopivan loikkaetäisyyden päässä trampetista. Trampetti. Alastulomatto on trampetin yläreunan korkeudella.	Juoksumatto /parketti, trampetti/ponnu, alastulomatto

	Trampettipiste 1	Trampettipiste 2	Trampettipiste 3
Sopii parhaiten	Kun kokeillaan trampettia ensimmäistä kertaa	Pienille lapsille ja juoksu- ja ponnistusvauhtia vielä kehittäville.	Kun on ensin harjoiteltu edellä olevia muutamassa harjoituksessa tai on kokeneempi voimistelija

### Tarvikkeet:

Loivaan kulmaan laitettu trampetti, trampettia korkeampi palikka, trampetin alareunan korkuinen alastulomatto.

### Mitä trampettipisteellä tehdään:

- Jännehyppy (tikku)
- Kerähyppy
- X-hyppy
- Taittohyppy
- Kokeneet voivat tehdä lentokuperkeikkaa

### VÄLIPISTEET:

Valitse 2-4 vaihtoehtoa. Koita valita kummastakin sarakkeesta joka harjoitukseen.

Fyysisten ominaisuuksien kehitys	Tempujen ja taitojen kehitys
<p><b>Pomppurata</b> Keksi radalle pomppien ylitettäviä ja kierrettäviä. Käytä tukevia palikoita ylitykseen, hernepusseja/tötteröitä/sukkia tms. kiertämiseen ja pehmeitä mattoja joiden yli pomppiminen on rankempaa.</p>	<p><b>Alastulo korkeelta</b> Hypätään palikalta korkealle ja harjoitellaan turvallista alastuloa. Palikalta voi toistaa samat asennot, mitä ollaan tekemässä trampetilla. Lisäksi voidaan harjoitella ¼ tai ½ kierrettä ilmassa, jolloin alastuloasentoon saadaan haastetta.</p>
<p><b>Kuppiasennossa pito</b> Tehdään selällään. Leuka on rinnassa ja pää ja jalat ovat irti maasta. Pidetään selkä litteänä maata vasten. Kokeeksi voi laittaa vaikka narun selän alle ja koittaa vetää sitä pois.</p>	<p><b>Polvennostajuoksu</b> Polvet nousevat napakkaan tahtiin yli vaakatason, nilkat pidetään koukussa. Nuoremmilla polvet voi napsauttaa edessä oleviin käsiin. Kokeneemmilla huolehditaan käden juoksuliikkeestä.</p>
...	

Fyysisten ominaisuuksien kehitys	Temppujen ja taitojen kehitys
<b>Mittarimadot kävellen/ pomppien</b> Aloita seisoen. Kädet kävelevät/pomppivat punnerrusasentoon ja vuorostaan jalat kävelevät/pomppivat käsien luokey. Vaikeuta tekemällä takaperin	<b>Pukkihypyty kaverin kanssa</b>
<b>Pomppu korokkeelle</b> Montako peräkkäistä pomppua menee korokkeelle.	<b>Jänisloikat</b> Käden ja jala vuorottelevat maastatyönnössä. Tämän voi tehdä paikoillaan tai edeten.
<b>Kaariasennossa pito</b> Tehdään mahallaan ja jalat yhdessä ja jalat ja kädet suorana. Korvat ovat piilossa käsien välissä.	<b>Kaverin jahtaus läpystä (reaktio)</b> Jahdattava on selkä menosuuntaan. Jahtaaja on silmät kiinni kasvot menosuuntaan kädet "alavitosessa". Kun jahdattava antaa läpyn jahtaajan käsiin, silmät aukeaa ja jahtaaja koittaa saada kiinnin ennen kuin jahdattava saavuttaa vastakkaisen reunan.
<b>Polvennostojuoksu</b>	<b>Kuperkeikka-jännehypyty</b>
<b>Rullaushypyty (niskaseisonta jännehypyty)</b>	<b>Kierintä</b> Haasta voimistelijaa pysäyttämään kierintä vuoroin kuppi tai kaaripitoon.
<b>Varpailla kävely (helppo)/ varpailla marssi (haastetta)</b> Kävelyssä kurkotetaan kädet kohti kattoa korkeilla vapailla. Marssissa nostetaan polvi reippaasti lantion yläpuolelle nilkka koukussa. Vastakkainen käsi.	<b>Kuperkeikka palikan yli</b>

## Loppuleikki

### Lontoon bussi

Leikkijät valitsevat parin. Parin toinen osapuoli liikkuu liikkuu sisäpiirissä ja toinen ulkopiirissä ympyrää eri suuntiin. Ohjaajan huudosta parit muodostavat ohjaajan huutaman liikkeen. Jos lapset tuntevat hyvin toisensa, voidaan ryhmä jakaa kahteen ja joka liikkeellä on etsittävä uusi pari.

- lontoon bussi= parin kanssa konttausasennossa päällekkäin
- cowboy= toinen hevosena kontillaan ja toinen heiluttaa lassoa
- parisänky= parin kanssa maataan vierekkäin
- kerrossänky= pari selällään kädet kohti kattoa, toinen pari yläpuolella jännittyneenä punnerrusasennossa, kummatkin parit pitävät toisiaan nilkoista kiinni

## **Nappaa pala**

Voimistelijat asettuvat pareittain selin toisiaan vasten ja asettavat palan heidän välilleen. Ohjaaja antaa erilaisia hämäystehtäviä (kosketa olkapäitä, mene mahalleen, hyppää...) kunnes hän huutaa "pala!" ja se, joka nappaa ensimmäisenä palan saa pisteen. Vaihtoehtoisesti voimistelijat voi asettaa myös selälleen jalat palaa kohti, jolloin palaa napatessa tulee tehtyä nopea istumaannousu.