

3. TEAMGYM KIERRE

Tunnin kesto: 60 min

Tässä moduulissa keskitytään akselin ympäri pyörimisen hahmottamiseen ja vartalon hallintaan.

Lämmittely (valitse yksi)

Kuperkeikkahippa

Kaikki etenevät kuperkeikoin. Myös kierien liikkuminen on sallittua.

Viestit

3-4 hengen kokoiset joukkueet

Yksi voimistelija liikkuu vuorollaan tehdyn tehtävän (juoksu, konkkaus, karhunjuoksu, pupuhypyt, rapukävely) ja vaihtaa läpystä seuraavan. Vuoroaan odottavilla voi antaa lisähaasteena kuppi, kaari tai punnerrusasennossa pidon.

Ketjuhippa

Kun hippa saa kiinni, muodostuu hipasta ja kiinni saaduista ketju. Hippaa voi helpottaa niin, että se katkeaa kahteen osaa, kun ketju on neljän henkilön pituinen.

Synkronoitu verryttely ja rytmin hahmotus (5-15 min)

Valitse ryhmälle mieluisa musiikki, ja toteuttakaa alla olevan taulukon "tanssi". Voitte myös kehittää ryhmälle yhteisen lämpätanssin siten, että jokainen ehdottaa vuorollaan liikkeen, jota toistetaan esimerkiksi kokonainen kasi.

Toistot	Tahdit 1-4	Tahdit 5-8
Toista 2 kertaa	x-hypyt	
Toista 2 kertaa	juokse itsesi ympäri	toinen suunta
Toista 4 kertaa	kyykkyyn hyppy	X-asento
Toista 2 kertaa	pompi itsesi ympäri (¼ käännös)	toinen suunta
Toista 2 kertaa	polvennosto oikea jalka (A-skip)	polvennosto vasen jalka (A-skip)
Toista 2 kertaa	tasahypyt ½ käännöksellä	toinen suunta

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 hypyt korkealta palikalta pudottautumalla	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
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

Mitä trampetilta tehdään?

- Erilaisia vartalon asentoja. Harjoitellaan vartalon hallintaa epäsymmetrisissä käsiliikkeissä. Esim.
 - jännehypy toinen käsi sivulla ja toinen ylhäällä
 - jännehypyssä toinen käsi heilahtaa ylös ja toinen pysyy alhaalla
 - kerähypyssä toisen käden heilutus.
 - peilaa liikkeet myös toisella puolella
 - hypyistä voi tehdä pelin, jossa seuraavan pitää joko toistaa tai tehdä sama hypy peilikuvana

Mitä trampetilta tehdään?

- Jännehyppy ½ kierteellä
- “Korkeushyppyä”
 - Ohjaaja voi laittaa pehmeitä, helposti myötä antavia esteitä jotka tulee ylittää.
Esim. vaahtomuoviliuska
- Lentokuperkeikka
 - Variaatio: Kuperkeikan avaus kuppiasentoon ja kierähdys kyljen kautta jompaankumpaan suuntaan.
- Voltti selälleen (kokeneille)
 - Variaatio: kierähdys kyljen kautta jompaankumpaan suuntaan, alastulosta voi tehdä vinon oikealle tai vasemmalle helpottamaan kierimistä.

VÄLIPISTEET:

Valitse 2-4 vaihtoehtoa. Koita valita harjoitteita kummastakin sarakkeesta jokaiseen harjoituskertaan.

Fyysisten ominaisuuksien kehitys	Temppujen ja taitojen kehitys
Sivuttain eteneminen punnerrusasennossa Koitetaan tähdätä käsien ja jalkojen laukkahyppyyn.	Hyppy korokkeelta ½ käännös
Loukkaantunut jänis Jänisloikka asennossa otetaan kädellä kiinni takakautta saman puolen nilkasta ja edetään yhdellä kädellä ja jalalla.	Kuperkeikka 1/2 käännös kyykyssä Katse alhaalla ½ aikaan. Perän voi tehdä omien taitojen mukaan joko taaksekuperkeikan tai uuden ½ käännöksen.
Punnerrusasennosta käännös “tähteen” Punnerrusasento ja siitä irrotetaan saman puolen jalka, käsi ja kylki kohti kattoa. Toista sama toiselle puolelle.	Kierintä alamäkeen Vuoroin eri kiertosuuntiin.
Keinunta kuppipidossa ja kaaripidossa Ylävartalo ja jalat kohoavat vuoroin. Pää on irti maasta koko ajan. Helpompi versio on pitää kädet mahan päällä suorina.	Taaksekuperkeikka Tasaisella tai alamäkeen.
Tukkipyörintä: Hallittu kierintä, jossa käännyttään kuppipidosta kaaripitoon. Toista myös toinen kylki edellä.	Kuperkeikka jännehyppy (½ käännös) Perään voi tehdä taaksekuperkeikan

Fyysisten ominaisuuksien kehitys	Temppujen ja taitojen kehitys
Jarrutuspunnerrus Punnerrusasennosta hitaasti mahalleen meno.	Näpätysjuoksu pallon tai korokkeen päälle Kevyt näpätys varpailla mahdollisimman nopeasti pallon tai palikan päälle. Pallo on tavoitteena pitää ihan paikallaan.
Sammakkohyppy Etenevät kyykkyhyppyt kädet käy maassa ja nousee hypätessä kohti kattoa.	Jännehyppy kokokierteellä Koita pysyä renkaan sisällä tai samassa pisteessä.
Varpailenousut Mahdollisimman korkeilla varpailla käynti. Huolehti, että nilkat eivät taivu ulospäin. Toistoja 10 tai enemmän.	Kuperkeikka selälleen ½ käännös mahalleen

Loppuleikki

Hännänryöstö

Voimistelijat kiinnittävät omat sukkansa tms. hännän roikkumaan housujen vyötäröstä ja tarkoituksena on napata kaikki sukat itselle. Eniten sukkia/häntiä keräävä on voittaja.

Nappaa pala

Muodostetaan parit ja tarkoituksena on napata esine (esim. pala tai hernepussi) ennen toista. Parit ovat selät vastakkain, esine heidän välissään lattialla. Ohjaaja hämää erilaisilla käskyillä (pää= koske päätä, mahalleen = mene mahalleen, polvet=koske polvia jne.) ja odottamattomissa kohdissa huutaa "pala" (tai napattava esine) jolloin se joka ehtii nappaamaan esineen itselleen esaa pisteen.

Kapteeni käskee

Yksi pelaajista (tai ohjaaja) on kapteeni. Kapteenin ohjeita noudatetaan vain, kun kapteeni sanoo alkuun "kapteeni käskee". Mikäli liikkeen tekee ilman kapteenin käskyä, putoaa pelistä.