



STARA-ARVIOINTI / Lajitaito-arviointi (AKRO, JV, KA, MTV, NTV, RV, TG, TRA)

SEURA/ RYHMÄ/ VOIMISTELIJA(T):	
TAPAHTUMA:	

Arvioinnissa kiinnitetään huomiota perustaitoihin, fyysisiin ominaisuuksiin sekä lajitaidon alkeisiin.

TAITO	TARKENNE	WAU!	HYVÄ	HARJOITTELE	EI OLLUT/ EI NÄKYNYT
Liikkumisen perustaidot	Kävely, juoksu, ponnistaminen, hyppääminen jne.				
Tasapainokyky	Tasapainoilu, kääntyminen, pysähtyminen, taivuttaminen jne.				
Rytmi- ja koordinaatiokyky	Liikkeiden ja yhdistelmien sujuvuus ja hallinta, liikkumisen vaivattomuus, liikkeiden tarkoituksenmukainen rytmi				
Välineenkäsittelytaidot	Heittäminen, kiinniottaminen, pomputtaminen, vierittäminen jne.				
Kommentti (palaute, vapaa sana, kehitettävää tai ideoita tulevaisuuteen)					

FYYSISET OMINAISUUDET	TARKENNE	WAU!	HYVÄ	HARJOITTELE	EI OLLUT/ EI NÄKYNYT
Liikkuvuus	Alaraajat, molemminpuolisuus, aukikierto, selkä- ja hartialinja				
Nopeus	Perusnopeus liikkeissä ja liikesarjoissa sekä ketteryys				
Voima	Kehon hallinta suorituksen aikana ja ponnistusvoima hypyissä				
Kestävyys	Peruskestävyys ohjelman, esityksen tai liikesarjan suorittamisessa				
Kommentti (palaute, vapaa sana, kehitettävää tai ideoita tulevaisuuteen)					

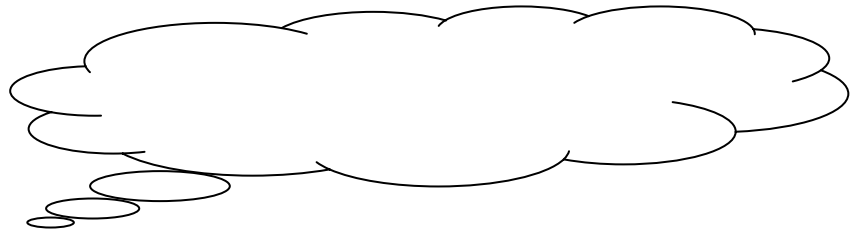


LAJITAIIDOT	TARKENNE	WAU!	HYVÄ	HARJOITTELE	EI OLLUT/ EI NÄKYNYT
Jalkojen ojennukset	Suorat ja ojennetut polvet, ojennetut nilkat, aukikierto jne.				
Vartalon kannatus	Ylösveto ja hallittu venyminen				
Hyvä ryhti	Lapatuki, pitkä niska ja hartiat alhaalla				
Lajinomaisten alkeisliikkeiden hallinta	Lajin perusliikekieli				
Lajitekniikka	Voimisteluliikkeiden puhdas laatu				
Kommentti (palaute, vapaa sana, kehitettävää tai ideoita tulevaisuuteen)					

ESIINTYMINEN	TARKENNE	WAU!	HYVÄ	HARJOITTELE	EI OLLUT/ EI NÄKYNYT
Esiintymisen ilo	Tekemisen ilo, innokkuus ja/tai eläytyminen teemaan/sarjaan				
Ohjelman/liikesarjan muistaminen					
Rohkeus esiintyä					
Kommentti (palaute, vapaa sana, kehitettävää tai ideoita tulevaisuuteen)					

TÄYSOSUMA!

Mikä jäi arville päällimmäiseksi mieleen?



Pohdi ARVI-palautetta oman ohjaustyösi tueksi ja jaa tietoa myös eteenpäin voimistelijoillesi, sillä olet ketjun tärkeimmässä liitoskohdassa, vuorovaikutuksessa voimistelijoiden kanssa. STARasta saadut vinkit, palautteet ja arvioinnit mahdollistavat valmennustyösi lisäksi voimistelijoiden tiedon, taidon ja osaamisen kehittymisen.

Ole tyytyväinen tekemääsi arvokkaaseen työhön!

Arvin allekirjoitus _____