



## Vilskettä ja vipinää Voimistelukoulusta myös kouluihin, kerhotoimintaan ja päiväkoteihin

### Ponnista, kieri ja tasapainoile! Mikä on Voimistelukoulu?



- Laadukas, lasten voimistelun konseptimalli, jossa yhtenäiset toimintamallit ja sisällöt
- Voimistelukoulussa on tukipaketit ohjaajille ja seuroille: sisältävät valmiita mallitunteja, ohjaajaoppaan, materiaaleja, passit yms.
- **Huom, pyytäkää rohkeasti seuroja käymään kouluillanne pitämässä voimistelun lajiesittelyjä ja kokeiluja**
- Voimistelukoulun keskiössä kasvatukselliset sisällöt, leikit & motoriset taidot

### Harjoitteita liikuntatunneille sovellettavaksi

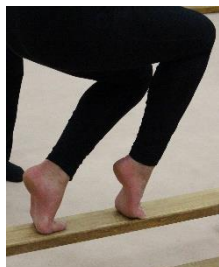
- Aidan alitus-leikki (**liikkumistaidot**): salin keskilinjalle rakentuu aita, jonka ali voi ainoastaan liikkua vaihtaessa salin puolta. Kiinniottaja seisoo aidan toisella puolella ja juoksijat toisella. Leikki alkaa, kun jääjä sujahtaa aidan ali ja voi ottaa muita kiinni. Turvaan pääsee, kun sujahtaa aidan ali eri puolelle salia kuin kiinniottaja. Jos joku jää kiinni, tulee hän myös aidaksi, jolloin mahdollisuuksia aidan alitukseen on enemmän.



- PENKKI-JUMPPAA: voimistelupenkkejä hyödyntämällä voit kehittää niin tasapainoa kuin ponnistusvoimaa. Muista myös hyödyntää penkin ali ryömiminen sekä työntäminen ja vetäminen penkin päällä sekä liikkuminen esim. punnerrusasennossa: kädet lattialla ja jalat penkillä. Ota myös muut välineet mukaan penkkiharjoitteisiin. esim. (**välineenkäsittely-, tasapaino- ja liikkumistaidot**).

- Kävely kapealla penkillä taaksepäin
- hyyt haara+perus penkillä
- liukuminen ja kiipeäminen penkillä
- käärynpöytä penkin yli
- pallon heittäminen ja kiinniottaminen penkillä

- TASAPAINO-KOULU (**tasapainotaito**): tasapainoasentojen sijaan harjoitellaan tasapainokykyä.



- Esim. seisominen jalat viivalla peräkkäin ja pään kallistaminen puolelta toiselle
- seisominen kapean penkin päällä ja pään kallistaminen eteen-taakse suunnassa
- Hernepusin hyödyntäminen tasapainotreenissä
- Leikki esim. ”ankka-tappelu”: leikkijät ovat pareittain kyykyssä ja ote omista nilkoista. Leikkijät yrittävät kaataa toisensa tönäisemällä toinen kumoon työntämällä. Leikkijä, jonka ote irtoaa, polvi menee maahan tai hän pyllähtää, häviää. Leikki voidaan toteuttaa kilpailuna, jossa kolmesta voitosta pääsee jatkoon.

- PARIHARJOITTEET – Akrobatia

- Lankkupito parin kanssa

Top: Asetu lankkuasentoon niin että polvet jäävät basen kasvojen kohdalle

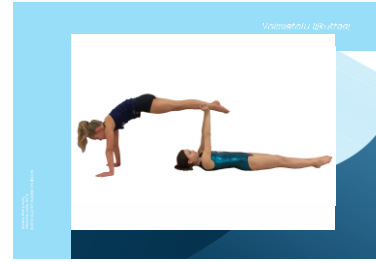
Base: Asetu selinmakuulle, jännitä vartalo ja nosta topin jalat yksi kerrallaan ilmaan suoraan kasvojen yläpuolelle

- Lentokone

Top: Nojaa hartiat basen käsiin ja nosta jalat yksi kerrallaan basen säärien päälle, pidä keskivartalo mahdollisimman tiukkana

Base: Nosta polvet lantion päälle, ota tukeva ote topin olkapäistä ja jännitä keskivartalo

- **surffaus:** toinen kontallaan, toinen seisoo sivuttain selän päällä ja kun konttaava lähtee liikkeelle, yrittää surffaaja pysyä pystyssä



- TOIMINTARATA:

- pujottelu naruhyppyillä: tarvitaan kykyä liikkua eteen ja sivulle hyppien
- renkaat: kulmanojat ja kuperkeikat
- rollin / kuperkeikan harjoittelu patjalle
- ison jumppapallon päällä konttausasennossa pysyminen, toisen käden/jalan irrottaminen, polviseisonnassa tasapainoilu ja hernepusin heittäminen
- penkin/puomin päällä kävely ja samaan aikaan pallon heittäminen/vierittäminen/pomputtaminen
- penkkien päällä seisominen ja toiselle pallon heittäminen
- Köydeltä toiselle siirtyminen



- PUOLAPUUT: hyödynnä puolapuita monipuolisesti

- vatsalihakset riipunnassa
    - liikkuminen sivuttain puolissa
    - kiipeäminen ”hämähäkkiverkossa”-tyylillä
    - liukumäki (penkki) puolapuilta alas

- ILMAPALLOT JUMPPATUNNEILLE (**välineenkäsittely yhdistettynä liikkumiseen = monipuolisuus**)

Esim. rapuasennossa liikkuminen ja pallon pompottelu ilmaan vatsalla, jaloilla, käsillä, päällä

- LOPPULEIKKI: Noidan pata (**yhteistoiminnallinen, sosiaalinen leikki, jossa korostuu pienryhmän rooli**) Ryhmä jaetaan 4 ryhmään ja ryhmät asettuvat salin eri nurkkiin. Keskellä on noita (kiinniottaja), joka yrittää napata juoksijoita kiinni. Kunkin ryhmän on pyrittävä omalta pesältäään seuraavalle ja edelleen seuraavalle joutumatta kiinni. Juosta saa missä tahansa leikkialueella, mutta suojassa on vain sillä pesällä, minne on menossa. Etenemään pääsee vasta sitten, kun koko ryhmä on päässyt samalle pesälle. Kiinnisaadut asettuvat keskelle lattiaa noidan kattilaan. Ryhmä, joka ensimmäisenä ja lukuisimpana on onnistunut pääsemään kotipesälleen, voittaa.