

# FREEGYM

## FREEGYM-RATA: ILMAN TELINEITÄ - KÄSINSEISONTA

### 01 LÄMMITTELYT

 Video: Alkulämmittely



Kääpiökävely

### 02 KOTTIKÄRRYKÄVELY PAREITTAIN

- Kehittää ylä- ja keskivartalon voimaa, kehonhallintaa.
- Lähtöasentona karhunkävelyasento, josta pari nostaa yksi jalka kerrallaan "kottikärryn kahvat" ylös. Ote polvien yläpuolelta.
- "Kottikärryllä" napa kiinni selkärangassa, kädet pysyvät suorina. Lantiossa voi olla pieni taitto, vartalon linjan selästä jalkoihin ei tarvitse olla suora.
- Variaatioina ensin rauhallinen kävely, lantio ei heilu puolelta toiselle. Tämän jälkeen voidaan lisätä vauhtia.

### 03 SPIDERMAN PUOLAPUISSA

- Ylävartalo- ja käsivoima, kehonhallinta
- Lähtöasentona kiivetään puolapuille kasvot seinää kohti. Tämän jälkeen lähdetään liikkumaan sivusuunnassa siten, että saman puolen käsi ja jalka kääntävät vartalon, ikään kuin puoliympyrän tehden. Käännöksen jälkeen ollaan siis vuorostaan kasvot pois päin puolapuista.

## VOIMISTELU.FI

#VOIMISTELU, #FREEGYM

Freegym-opetusvideot löydät  
Voimisteluliiton Youtube-kanavalta.

i

OHEISESSA FREEGYM-RADASSA  
HARJOITELLAAN:  
käsineseisontaa

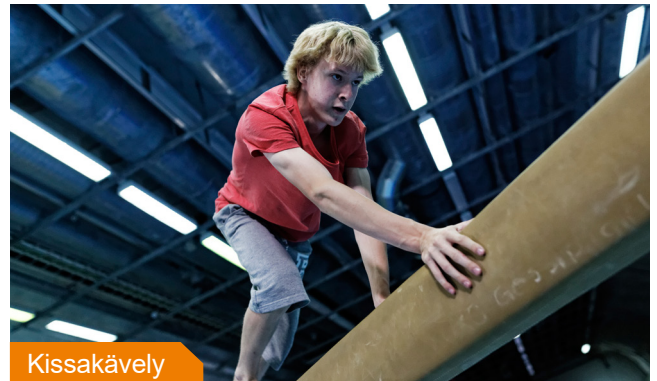
 Video: Käsineseisonta

VÄLINEET:  
Puolapuut ja penkki

### 04 KISSAKÄVELY PENKILLÄ, PENKKI VÄÄRIN PÄIN / PUOMILLA

 Video: Kissakävely

- Kehittää tasapainoa sekä kehonhallintaa.
- Sekä kädet että jalat koskevat samanaikaisesti puomiin/penkkiin.
- Asento muistuttaa karhunkävelyä, mutta jalat ja kädet ovat ns. peräkkäin, eivät vierekkäin.



Kissakävely

FREE  
GYM  
FREE

## 05 AASIN POTKUT

(jos mahdollista, voi olla toinen avustettava liike radalla)

- Harjoite käsinseisontaan
- Kyykystä ponnistetaan käsien varaan ja potkaistaan jalat ylös.
- Huomioitavaa se, että kädet pysyvät suorana, selkä ei mene notkolle, ja pään asento on neutraali ja jalkojen noustessa ylös pää on käsien välissä.



Aasin potkut

## 06 PUKKIHYPYT PENKIN YLI

- Harjoite käsinseisontaan/kärrynpyörään.
- Lähtöasennossa molemmat kädet ottavat penkistä kiinni ja molemmat jalat ovat samalla puolella penkkiä, aavistuksen taaempaan käsistä.
- Kädet pysyvät suorina, paino siirretään käsille ja kevyellä ponnistuksella viedään jalat koukistettuna penkin toiselle puolelle.

## 07 KÄSINSEISONTA / KIIPEÄMINEN VATSA SEINÄÄ VASTEN

 [Video: Käsinseisonta](#)

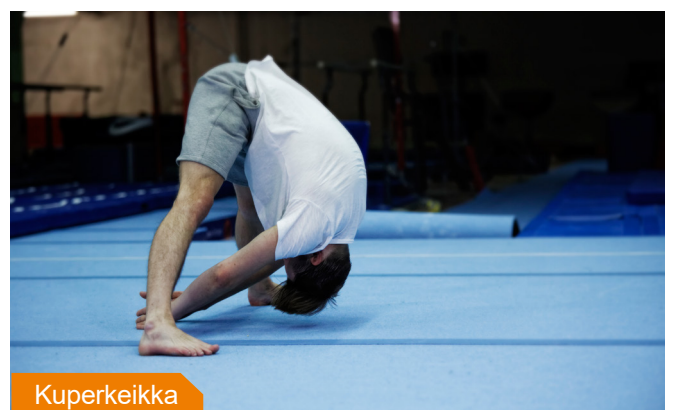
- Varsinainen tavoiteliike, joka vaatii ylä- ja keskivartalon sekä käsien voimaa.
- Lähtöasentona kädet valmiiksi maassa, josta sitten jaloilla lähdetään kiipeämään seinää vasten. Vatsa on seinää kohti. Näin päin tehtynä ylävartalon asento tulee helpommin oikein. Avustuksena tarpeen tullen tuki ja ohjaus lantiosta ja/tai jaloista.
- Selkä seinää vasten tehdessä liikettä voi ensin kokeilla siten, että molemmat kädet ovat maassa valmiina, josta sitten ponnistetaan vuorojaloin. Avustuksessa voidaan ottaa kiinni jaloista, jotka kontrolloidusti vietään seinään asti. Sama alas tullessa.
- Huomioitavaa: käsien tulee pysyä suorana, selkä ei saa mennä notkolle ja pään tulee pysyä käsien välissä.

## 08 EXTRALIIKE: KUPERKEIKKA / KÄSINSEISONTAKUPERKEIKKA

 [Video: Kuperkeikka kahdella avustuksella](#)

 [Video: Vapaa käsinseisonta](#)

- Extraliike, jota voi teetättää jo kuperkeikan sekä käsinseisontan osaaville.
- Ensin huolellinen käsinseisonta. Ennen käsinseisontakuperkeikan tekemistä, on hyvä harjoitella vapaata käsinseisontaa.
- Käsinseisonnasta lähdetään kaatumaan eteenpäin, jolloin leuka menee rintaan ja selkä pyöristyy.



Kuperkeikka

## 09 FREEGYM-LOPPUVERRYTTELY

 [Video: Loppuverryttely](#)