

FREEGYM

FREEGYM-RATA: ROLLEJA JA VOIMAA

VOIMISTELU.FI

#VOIMISTELU, #FREEGYM

Freegym-opetusvideot löydät
Voimisteluliiton Youtube-kanavalta.

i

OHEISESSA FREEGYM-RADASSA HARJOITELLAAN:

rollia, taaksevolttia köysissä/renkailla, renkailla
nojassapitotekniikkaa ja lankkutekniikkaa

VÄLINEET:

köydet, pukki, mattoja/patjoja, villasukka

01 LÄMMITTELYT

 [Video: Alkulämmittely](#)

02 PONNISTUSVOIMAHARJOITUS

- kehittää ponnistusvoimaa ja elastisuutta
- askelkyykky 8-10 m
- takaisin kyykkyhyppyt, sormet käy lattiassa 8-10 m

Suoritus: Astu suoraan eteenpäin, huolehdi polven linjauksesta eli polvi taipuu suoraan varpaiden suuntaan, pidä selkä suorana askelkyykyssä ja katse eteenpäin

Kyykkyhyppyt: pidä selkä suorana ja ponnista eteen-ylöspäin, kosketa sormilla lattiaan ala-asennossa. Voit tehostaa hyppyä nostamalla käsiä ylös vartalon edessä. Katse suunnattu etuviistoon.

03 TAAKSEKUPERKEIKKA

 [Video: Kuperkeikka taakse](#)

- Kehittää motorikka ja kehonhallintaa

Rakenna alamäki helpottamaan taaksekuperkeikkaa ponnistuslaudasta ja ohuesta matosta.



04 TAAKSEVOLTTI KÖYSISSÄ / RENKAILLA

 [Video: Kuperkeikat renkailla](#)

- Kehittää motorikka ja kehonhallintaa

Suoritus: Ote köysistä rinnan korkeudelta, nosta vartalo vauhdilla koukkukäsinriipun kautta samalla kun tuot polvet pään yli. Irroita ote ennen alastuloa ja jousa polvista. Käytä pehmustettua mattoa köysien alla.

FREE
GYM
FREE

05 KUPPITYÖNTÖ

- kehittää kehonhallintaa ja voimaa
- kuppityöntö taaksepäin liukkaalla alustalla (esim villasukan päällä tai huovanpalalla) 10 metriä

Suoritus: Etunojapunnerrusasento, jalat yhdessä ja suorana, alaselkä kuppiasennossa ja vatsalihakset jännitettynä työnnä vartaloa taaksepäin käsiin samalla nojaten.

06 HYPY PUKILLE JA ROLLI

[Video: Rolli](#)

- kehittää motoriikka, rytmitajua ja rohkeutta

Suoritus: Käytä tarpeeksi matalaa ja tukevaa pukkia tai avustustelinettä. 4-5 m juoksuvauhdista tasaponnistuksella ponnistuslaudalta hyppy pukin päälle. Ota käsillä vastaan ja pidä käsivarret jännitettynä. Koukista jalat vartalon alle kyykkyyntä, voit tuoda jalat myös sivusta pukin päälle.

Tiputtaudu alas matolle, josta polvista ja lantiosta sekä ota matto käsillä vastaan.

Tee kuperkeikka tai rolli eteenpäin jommankumman olkapään yli mahdollisimman pehmeästi.



07 KULMANOJA RENKAILLA

[Video: Kulmanoja renkailla avustaen](#)

- Kehittää voimaa ja kehonhallintaa

Suoritus: Ota renkaista kiinni rinnan korkeudella ja ponnista nojaan renkaiden päälle nojaan, koukista polvet ja paina käsiä vartaloa vasten. Katse eteenpäin, laske kymmeneen.

08 LANKKUPITO

Tavoite 30 sek - 45 sek - 1 min

09 LOPPUVERRYTTELY

[Video: Loppuverryttely](#)

