

TeamGymmin lyhytkurssi/ FreeGymistä TeamGymiin

Neljän harjoituskerran lyhytkurssi, jossa pääset
tutustumaan TeamGymiin.

Toimii myös kokeilujaksona FreeGym-ryhmille

Mitä TeamGym on?

TeamGym on näyttävä joukkuelaji, jossa voimistellaan kolmella telineellä: koreografian mukaan vapaaohjelmassa sekä temppuilla voltitradalla ja trampetilla vaudikkaan musiikin säestyksellä.

Perusliikevalikoima on muiden voimistelulajien kanssa yhteinen. TeamGymiksi voimistelu muuttuu, kun opitut taidot kootaan harjoituskauden päätteeksi ryhmän yhteiseksi, meneväksi kokonaisuudeksi.

TeamGymissä yhteistyö on keskiössä!



<https://www.youtube.com/watch?v=-0KCBFRHCic>



Introducing TeamGym 2023 07 11 p6



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Harjoitus 1

Esittele TeamGym ja kokeilujakson tavoite

- Voit käyttää edellisen dian videota
- Kerro, että kokeilujakson tavoitteena on koostaa jo opituista liikkeistä musiikin mukaan tehtävä kokonaisuus

Äänestäkää ryhmälle mieleinen musiikki, jossa on selkeä perussyke

- Mikäli ryhmällä ei ole omia ehdotuksia, voi käyttää esim. Crazy Frog -kappaleita

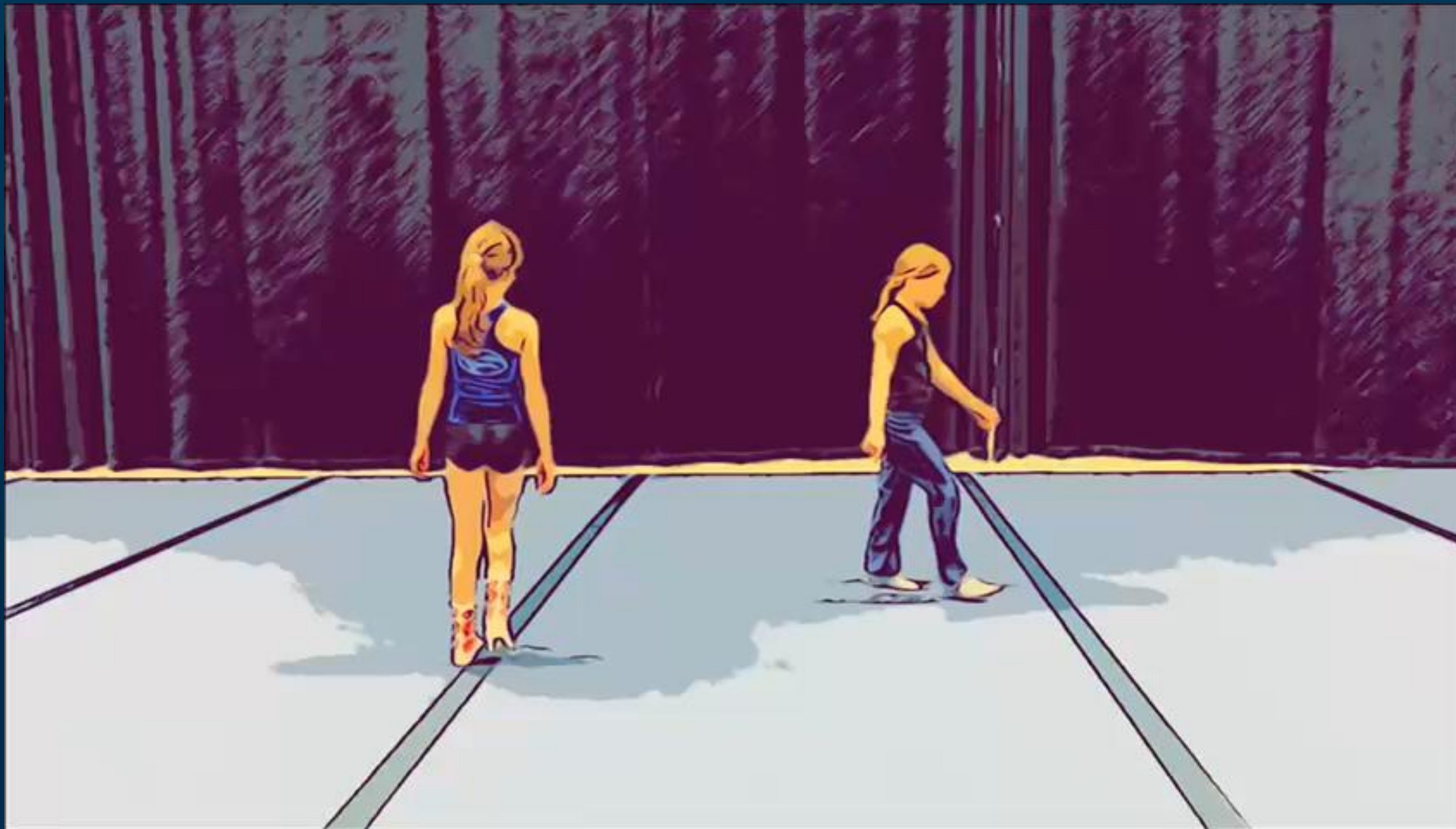
Lämmitelkää valitun musiikin tahtiin

- Liikkukaa tilassa musiikin tahtiin kävellen, juosten, pomppien kahdella/yhdellä jalalla, haara-perushyppyn, luisteluhyppyn jne.
- Harjoitelkaa laskemaan “musiikin päälle” ja tehkää “jäädäytysharjoitus”
 - = kävely 8, “jäätyminen” sovittuun asentoon (esim. X) laskien 8, kävely 8, jäätyminen 8, jne. (video 1)

Trampettiin tutustuminen ja virran käsite

- Mikäli ette ole käyttäneet trampettia ennen, tutustukaa trampetilta hyppäämiseen ensin ilman juoksuvauhtia, asettamalla trampetin eteen palikka (Kuva 1) Jos trampetilta hyppääminen on tuttua, voitte käyttää juoksuvauhtia. Trampetin takana olevan mattokasan on turvallisinta olla trampetin reunan tasalla tai korkeampi.
- Harjoitelkaa ensimmäisellä kerralla perushyppyjä eri vartalonasentoilla (jänne, kerä, X, haarataitto) kiinnittäen erityisesti huomiota turvalliseen alastuloasentoon (kuva 2)
- Tutustukaa lopuksi virran käsitteeseen suorittamalla muutama ryhmän tasolle sopiva perushyppy virtaan, niin, että seuraava voimistelija aloittaa suorituksensa välittömästi edellisen voimistelijan tultua hyppynsä alas. On tärkeää, että ennen virran kokeilemista, voimistelijat ovat harjoitelleet, miten ja mihin alastulomatolta poistutaan turvallisesti.

Lopettakaa harjoitus ryhmänne rutiinien mukaan



Video 1



Kuva 1



Kuva 2

Harjoitus 2

Lämmittely edellisellä kerralla valitun musiikin tahtiin

- Kävelkää musiikin tahtiin tilassa toisianne seuraten, “piirtäen” tilaan erilaisia kuvioita
- Toistakaa “jäädytysharjoitus” samalla idealla, esimerkiksi kävelemällä piirissä

Päälläseisonta ja kierrehyppy

- Harjoitelkaa yhdessä päälläseisontaa esimerkiksi [Temppusankarit-ohjeiden](#) mukaisesti
- Harjoitelkaa jännehyppeä puolella tai kokokierteellä. Kiinnittäkää edelleen huomiota turvalliseen alastuloasentoon (kuva 2).

Volttirataan/ilmavolttirataan tutustuminen

- Harjoitelkaa ryhmän taitotasolle sopivien akrobaattisten liikkeiden yhdistämistä kahden tai kolmen liikkeen sarjaksi
- Harjoitelkaa liikesarjojen suorittamista virtaan. Ideoita liikesarjoiksi videossa 2.

Päättäkää harjoitus ryhmänne rutiinien mukaan

Video 2



Video 3



Harjoitus 3

Esityksen aloituskoreografia

- Nimetkää ryhmän jäsenille oma paikka esityksen aloituskuviossa. Aloituskuviona voi käyttää esimerkiksi kahta riviä koreografiaan käytettävissä olevan alueen takaosassa.
- Valitkaa aiemmilta harjoituskerroilta tutuista liikkumistavoista ryhmälle mieleisin ja harjoitelkaa liikkumaan sillä eteenpäin alueella musiikin tahdissa.
- Yhdistäkää liikkumisen perään toinen tai molemmat viimeksi harjoitelluista vapaaohjelmaliikkeistä (päälläseisonta ja kierrehyppy)

Trampetti juoksuvauhdista

- Kokeilkaa hypätä ensimmäiseltä harjoituskerralta tuttuja perushyppyjä (jänne/kerä/X/haarataitto) juoksuvauhdista
- Mikäli voimistelijat ovat pieniä suhteessa trampetin alareunan korkeuteen juoksuvauhtialustaksi voi asettaa voimistelupenkit tai -palikat. Myös ponnistuslauta toimii hyvin "ramppina" trampetille, mikäli etureuna on liian korkealla.
- Ryhmän taitotason mukaan voitte kokeilla tehdä myös lentokuperkeikkaa tai voltteja. Tällöin trampetin vieressä on oltava varmistaja, joka estää voimistelijaa kaatumasta huonosti alastullutta suoritusta takaisin trampetille.

Volttirata

- Kerratkaa edellisellä kerralla harjoiteltuja liikesarjoja ja niiden suorittamista virtaan.

Päättäkää harjoitus ryhmänne rutiinien mukaan

Harjoitus 4

Harjoituksen tarkoituksena on kasata edellisissä harjoituksissa harjoitellut elementit yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, jossa on esillä kaikki TeamGymin kolme osa-aluetta.

- Varmistakaa aluksi, että jokaisella lapsella on omalle taitotasolle sopivat liikkeet/liikesarjat trampetille ja volttiradalle valittuna.
- Harjoitelkaa siirtymään koreografiaosuuden jälkeen jonoon joko trampetille tai volttiradalle. Ryhmän voi myös puolittaa ja molempia telineitä tehdä ns “kiertävänä virtana” yhtäaikaaisesti.
- Suorittakaa esitys kokonaissuorituksena mahdollisimman monta kertaa.

Mikäli esitys on tarkoitus esittää yleisölle trampetti ja (ilma)volttirata olisi parasta sijoittaa esitysalueen takaosaan, jolloin myös koreografiaosuus näkyy yleisölle parhaiten.

VOIMISTELU LIKUTTAA

PUOLTA MILJOONAA SUOMALAISTA



JÄSENIÄ

121 399

JÄSEN-
SEUROJA

312

JOISTA
TÄHTISEUROJA

102



TYTTÖJÄ

67 952

NAISIA

33 261



POIKIA

11 976

MIEHIÄ

3 870



ALLE 18-VUOTIAAT
MUU / EI HALUA
KERTOAA

3 365

YLI 18-VUOTIAAT
MUU / EI HALUA
KERTOAA

975



OHJAAJIA JA
VALMENTAJIA

7 025



LISENSSI-
HALTIJOITA

22 901



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

@voimistelu



#voimistelu



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



VOIMISTELLEN
LÄPI ELÄMÄN.

@voimistelu      #voimistelu

