

2. TEAMGYM VOLTTI

Tunnin kesto: 60 min

Tässä moduulissa harjoitellaan eteenpäin pyörimisen hahmottamista, juoksutekniikkaa ja trampettitaitoihin liittyviä fyysisiä ominaisuuksia.

Lämmittely (valitse yksi)

Lattia on laavaa -hippa

Tehdään verryttelyalueelle saarekkeista matoista ja tukevista palikoista. Jos maahan koskee, pitää käydä pelastautumassa mahdollisimman kaukana, esim. juosta salin vastakkaiseen pätyyn. Hippa vaihtuu kiinni saataessa.

Sairaalahippa

Tehdään matosta verryttelyalueelle sairaala. Hippa on "tauti". Tautina jäykkäkouristus, jossa joko hipan koskiessa, tehdään joko kuppi tai kaari (tms oma voimapitoversio). Pelastautuminen tapahtuu kantamalla potilas sairaalaan. Yksi kantaja/raaja.

Jäätelöhippa

Hipassa kiinniottaja ostaa jäätelön eli koskettaa juoksijaa, joka jää paikalle ja alkaa sulamaan (jännityksestä rennoksi). Tavoite on valua lattialle hitaasti. Kun on valunut aivan lattialle asti, pääsee takaisin leikkiin mukaan eli ketään ei tarvitse pelastaa, vaan kiinnioton jälkeen on n. 10 s sulamistauko.

Kosketuksesta karkuun

Jaetaan ryhmä pareihin. Parit asettuvat alueen reunaan seisomaan siten, että toinen pareista on selkä menosuuntaa kohti, ja toinen tämän takana. Jälkimmäinen pari koskettaa pariaan selästä ja lähtee juoksemaan karkuun. Selin olevan parin on reagoitava ja käännäyttävä mahdollisimman nopeasti ottamaan pariaan kiinni. Rooleja vaihdetaan vuorotellen. Kierroksia voi olla esimerkiksi 6-10. Jos saat toisen kiinni, niin saat yhden pisteen. Tai jos sinua ei saada kiinni, saat yhden pisteen.

Ralliautot

Ralliautot on versio tuolileikistä. Leikkijät jaetaan kahteen ryhmään, joista toisesta ryhmästä tulee ralliautoja ja toisesta autovarikkoja. Näistä ryhmistä muodostetaan parit niin, että jokaisella ralliautolla on oma varikko. Varikot asettuvat piiriin jalat leveässä haara-asennossa. Autot asettuvat mahalleen makaamaan oman varikkonsa jalkojen väliin. Ohjaaja laittaa musiikin soimaan, jolloin autojen pitää lähteä kiertämään varikkopiiriä myötäpäivään. Kun musiikki loppuu, pitää ralliautojen juosta omalle varikolle (edelleen myötäpäivään) ja laskeutua oman parin jalkojen väliin makaamaan. Viimeinen varikolle päässyt ralliauto tipahtaa varikoineen pelistä pois.

Synkronoitu verryttely ja rytmin hahmotus (5-15 min)

Valitse näistä:

Vastakohdat

Tee vastakohta kaverin/ryhmän kanssa musiikkiin (esim. kun johtaja tekee x hyppyä, seuraaja tekee hiihtohyppyä). Nämä voi myös tehdä ilman musiikkia, jolloin rytmiä voi kiihdyttää ja hidastaa.

Parijonot, joissa parit tekee yhtä aikaa

- kuperkeikka jännehyppy
- jännehyppy-kerähyppy
- laukat eteenpäin
- laukat sivuttain (anna kaverille "high five" laukan korkeimmassa kohdassa)

Laukkarenkaat

Tee rengasjono (tai vaikka ympyrä), jossa voi harjoitella laukkahyppyjen koordinaatiota. Jalat sijoitetaan peräkkäin kukin omaan renkaaseen. Hypätään yksi rengas eteenpäin ja napsautetaan jalat ilmassa yhteen. Tällä tekniikalla oppii tekemään laukkahyppyjä myös hitaammin ja keräämään ponnahdusvoimaa joustamalla kunnolla jaloista. Kokeile sivuttain ja vaikka taaksepäin. Muista myös vaihtaa jalkaa.

Kuviot

Kuvioilla tarkoitetaan ihmisten sijoittelua muotoon ylhäältä katsottuna. Muodosta kuvioita ja tee määrättyä liikettä musiikin tahdissa (toimii myös ilman musiikkia).

Esimerkkejä:

- neliökuviossa x-hypyt
- jonossa vauhtiheitot (rento heilautus, joka näyttää hiihdon tasatyönöltä, polvet joustavat käsien heilahtaessa)
- ympyrässä kukkoasennossa hypähdys
- X-kuviossa ½ tai kokonainen piruetti

Lajipisteet (15-25 min)

Voltin vaiheet maassa maaten

Käy läpi voltin vaiheet maassa ennen trampettipisteiden käyttöä.

Vaihe 1: kuppiasento, kädet ylhäällä vartalon jatkeena

Vaihe 2: (esim. nopea liike valmentajan taputuksesta)

keräistunta, jossa käden polvissa. Haastavampi: kyykkyyntä veto kädet polvissa.



Huomioitavaa

Huolehdi, että käsiveto tapahtuu vartalon edestä (ei sivukautta), leuka menee rintaan käsivedon aikana.

Tiiviin keräasennon harjoittelu

Voimistelija pitää selällään leukaa rinnassa ja keräasennossa jaloistaan kiinni. Kaveri tai valmentaja testaa nilkoista jalkoja nostamalla tai avaamalla että pysyykö keräasento tiiviisti kiinni.

Voltin vaiheet seisten

- Vaihe 1: Vauhdinotto juosten ja tasaponnistus
- Vaihe 2: Ponnistaessa kädet nousevat etukautta yläviistoon ja katse on suoraan eteenpäin.
- Vaihe 3: Liike lähtee kiertämään hartioiden ympäri viemällä leuan rintaan ja ohjaamalla pyöritystä hartioista lähtien. Jalat viedään keräasentoon liikesuunnan mukaisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että polvet eivät nouse rintakehää kohti vastaan, vaan pikemminkin rintakehä menee kohti polvia.
- Vaihe 4: Voltin avaus tehdään ojentamalla jalat ja lantio suoraksi. Samalla kädet ojennetaan keräasennosta alaspäin vartalon jatkeeksi. Tällöin keksivartalo on aktiivisena tukemassa alastuloa. Alastulossa jalat joustavat ja ovat noin hartialeveydellä.



TRAMPETTIPISTE:

Trampettipisteestä on neljä variaatiota, jotka vaikeutuvat vasemmalta oikealle mentäessä. Valitse 1-2 /harjoitus. Ponnistuslaudan käyttö sopii myös hyvin. Käytä aloittelijoille mahdollisimman loivaa kulmaa trampetissa.

	Palikalta hyppäminen	Trampettipiste 1	Trampettipiste 2	Trampettipiste 3
Miten	Palikalta pyörähdetään selälleen matalaan alastuloon.	Trampetilta hyyt korkealta palikalta pudottautumalla	Juoksu korotetulta tasolta trampetille ja ponnistus matolle.	Trampetti juoksuvauhdista

	Palikalta hypääminen	Trampettipiste 1	Trampettipiste 2	Trampettipiste 3
Mitä tarvitaan	Pehmeä ainakin 30 cm paksu alastulomatto. Alastuloa ainakin 30 cm korkeampi palikka.	Trampetti/ponnu, korkea palikka (trampetin yläreunan yläpuolella), alastulomatto (ainakin trampetin alareunan korkeudella). Trampetti muodostaa alamäen alastuloa kohti.	Palikat ovat noin trampetin alareunan korkeudella sopivan loikkaetäisyyden päässä trampetista. Trampetti. Alastulomatto on trampetin yläreunan korkeudella.	Juoksumatto/ parketti, trampetti/ponnu, alastulomatto
Sopii parhaiten	Hyvä paikka esitellä voltin vaiheet. Sopii kaikille tasoille.	Kun kokeillaan trampettia ensimmäistä kertaa	Pienille lapsille ja juoksu- ja ponnistusvauhtia vielä kehittäville.	Kun on ensin harjoiteltu edellä olevia muutamassa harjoituksessa tai on kokeneempi voimistelija

Tarvikkeet:

Loivaan kulmaan laitettu trampetti tai ponnu, trampettia korkeampi palikka / voimistelupenkki / ilmavolttirata, trampetin alareunan korkuinen alastulomatto.

Mitä trampettipisteellä tehdään?

- Volttivaiheiden läpikäyminen palikalta → selälleen pyörähdys kyykystä
- Kuperkeikka
- Jännehypy alastulomatolle (kädet nousee ylös), kuperkeikka perään
- Voltti selälleen kuppiasentoon (pehmeä lisukematto alastulossa)
- Voltti seisomaan alastuloasentoon (kokeneemmille, joilla voltti kuppiasentoon onnistuu)

VÄLIPISTEET:

Valitse 2-4 vaihtoehtoa. Koita valita harjoitteita kummastakin sarakkeesta jokaiseen harjoituskertaan.

Fyysisten ominaisuuksien kehitys	Temppujen ja taitojen kehitys
<p>Voltin mallaus linkkari Kuppiasennossa pito kädet vartalon jatkeena. Nopea keräpitoon nousu</p>	<p>Rullauskuperkeikka Niskaseisonnasta kuperkeikka ja uudelleen niskaseisontaan.</p>
<p>Konkkausrata Tee matalia ylitettäviä esteitä, kiertäviä esteitä ja "suo" mattoja. Rata pitää päästä yhdellä jalalla läpi.</p>	<p>A-skip Juoksuharjoitus: polvi nousee lantiokorkeuteen vastakkaisen käden kanssa, niiden laskeutuessa rytmikäs eteenpäin liikkuminen, nopealla päkiän näpäyksellä maahan. Rytmii muistuttaa can-can-tanssin jalannostoja.</p>
<p>Istumaannousu Tee suorin käsin parin kanssa tai jalat maton alla.</p>	<p>Paiskaa palloa/palaa Harjoitellaan voltin käsivetoa pitämällä kaksin käsiin kiinni palasta yläviistoon kohotettuna. Paiskataan suorin käsin lattiaan.</p>
<p>Pomppu korokkeelle ja alastulo Nopea vauhditon pomppu korokkeelle ja nopea ponnistus yli alastulo asentoon. Palikalta hyppyyn voi lisätä esim. kierrettä.</p>	<p>Kuperkeikka kuppiasentoon Kuperkeikka pehmeällä matolla ja avataan se nopeasti kuppiasentoon käden suorana vatsan yläpuolella, leuka rinnassa.</p>
<p>Pituushyppy Juoksuvauhdista pitkä loikka istumaan matolle. Kädet menevät eteen (valmistava voltin ponnistusasento). Loikan eteen voi laittaa pienen esteen.</p>	<p>Suovoltti (kokoneemmat) Voltti tehdään ponnistusvaihe mukaan lukien pehmeällä upottavalla matolla istumaan. Näin opitaan hyödyntämään ylävartalon käyttöä voltin pyörittämisessä. Sopii heille, joilta voltti kuppiasentoon onnistuu.</p>
<p>Kierintä-kerälinkkari Joka kerta, kun voimistelijapyörähtää selälleen, tehdään kerälinkkari.</p>	<p>Nopeat kuperkeikat tasaisella Voi myös tehdä kuppereina, eli kädet pysyy koko ajan polvissa.</p>
<p>Vauhditon pituus Tasajalkaa ponnistus mahdollisimman pitkälle. Omaa edistystä voi mitata, laittamalla merkin alastulokohtaan.</p>	<p>Loikat Pitkät nopeat juoksuloikat. Haastetta voi antaa matalilla esteillä tai viivoilla (esim. narut), joiden avulla venytetään loikkien pituutta.</p>
<p>Varpailla kävely (helppo)/ varpailla marssi (haastetta) Kävelyssä kurkotetaan kädet kohti kattoa korkeilla vapailla. Marssissa nostetaan polvi reippaasti lantion yläpuolelle nilkka koukussa. Vastakkainen käsi.</p>	<p>Kuperkeikka palikan yli kuperkeikka tasaisella Tämä harjoittaa niin voltia kuin turvallista reaktiota, jos trampetilla liike pyörii yli.</p>

Loppuleikki

Peili

Yksi pelaaja on "peili" selin muihin, ja muut yrittävät hiipiä hänen selkäänsä koskettamaan. Jos peili näkee jonkun liikkuvan, liikkuja joutuu palaamaan lähtöviivalle. Voittaja on se, joka ensin pääsee peiliksi peilin paikalle. Leikki kehittää reaktiokykyä, tasapainoa, nopeuden säätelyä ja havaintomotoriikkaa.

Lattia on laavaa

Huudetaan "lattia on laavaa". Tämän jälkeen pelaajilla on 5 sekuntia aikaa päästä pois lattialta. Valmentaja voi näyttää kädellä korkeuden, kuinka ylös laava nousee. Pelaajien on kiivettävä korkeammalle kuin laava. 5 sekunnin jälkeen lattialla seisova henkilö putoaa pelistä. Leikki jatkuu samalla tavalla, kunnes jäljellä on vain yksi voittaja.

Kellohippa (kissa ja hiiri)

Asetutaan pareittain maahan makaamaan ympyrän muotoon (kuin kellotaulu) kasvot kohti keskipistettä. Valitaan hippa ja pakenija. Pakenija pääsee turvaan asettumalla maassa makaavan pelaajan viereen. Tämän pelaajan pari ei kuitenkaan ole enää turvassa vaan pitää pinkaista pakoon hippaa.