

TANSSILLINEN VOIMISTELU

Materiaalia nuorille

Anna Hieta, 2026

Yleistä tästä materiaalista

Tämä tanssillisen voimistelun materiaali on luotu ensisijaisesti nuorten, noin 13–19-vuotiaiden ohjaukseen ja valmennukseen. Ohjaajan/valmentajan tehtävä on valita omalle ryhmälle sopiva materiaali ja tarvittaessa harjoitteita voi muokata omalle ryhmälle sopiviksi. Materiaali sisältää kaksi valmista tuntimallia ja lisäksi 10 erillistä, yksittäistä harjoitetta.

Materiaalin tavoitteena on, että nuoret löytäisivät tanssillisen voimistelun parista liikunnan iloa ja harjoittelisivat laadukkaasti tanssillisen voimistelun perusteita. Ikäryhmänä nuoret hyötyvät erityisesti nopeus- ja liikkuvuusharjoittelusta, joten niitä on tuotu myös tähän materiaaliin mukaan. Mikäli kaipaat lisäideoita peleihin ja leikkeihin, löydät niitä Instagramista @laadukaslastenohjaus.

Tanssillisen voimistelun lajitekniikassa tärkeää on keskustalähtöisyys, virtaavuus, kokonaisliikunta ja dynamiikka. Löydät lisää tietoa lajista [Voimisteluliiton sivuilta](#). Materiaali on luotu ensisijaisesti juuri tanssillisen voimistelun ryhmiä ajatellen, mutta monet materiaalin harjoitteista soveltuvat myös muiden voimistelulajien nuorten tunneille. Pyri käyttämään materiaalissa olevaa tanssillisen voimistelun terminologiaa, jotta myös nuoret oppivat sitä käyttämään.

Tästä dokumentista löydät kirjalliset ohjeet harjoitteisiin ja vinkkejä materiaalin käyttöön. Lisäksi harjoitteista on videoita. Kaikki materiaalin musiikit löydät Spotify-soittolistalta täältä: [Nuorten tanvomateriaali](#) tai skannaamalla alla olevan QR-koodin.



Sisällys

Yleistä tästä materiaalista	1
Tuntimalli 1: Ilmaisuu ja koreografia	3
• Lämmittely: Kahden voimistelijan “tanvohippa” (video)	3
• Avaavia venytyksiä virtaavilla sarjoilla (video)	4
• Ilmaisuviesti	5
• Ilmaisullinen tasapainosarja (video)	7
• Koreografiatunnin pääkoreografia Jar of Hearts (video)	8
• Jäähdyttely	12
Tuntimalli 2: Tekniikkatunti	14
• Lämmittely	14
◦ Lämpätanssi (video)	14
◦ Avaavia venytyksiä	15
• Voimaharjoittelua jonoista salin poikki	15
• Tekniikkaa keskilattialla omalla paikalla	16
◦ Käsitekniikkaa (video)	16
◦ Jalkatekniikkaa seisten (video)	17
• Liikkuvan sarjan kehittäminen (video)	19
• Tekniikka- ja virtaavuusharjoitus (video)	20
Yksittäisten harjoitteiden ohjeistukset	23
• Nilkkojen ja jalkaterien voimaharjoitus (video)	23
• Jalkatekniikkaharjoitus: hyppelyt, painonsiirto, sivulaukka (video)	24
• Jalkatekniikkaa selinmakuulla	25
• Tekniikkalämmittely (video)	26
• Vartalo- ja jalkatekniikkasarja (video)	28
• Askelikko- ja hyppysarja salin poikki (video)	30
• Liikkuvuutta ja vartalotekniikkaa (video)	31
• Sivuaaltoharjoitus (video)	33
• Virtaavuus ja lentohyppy (video)	35
• Lattialla maaten ja istuen keskustalähtöisyysharjoitteet (video)	36
Liite 1: Voimistelun perusasento	37
Liite 2: Tunneviestiin tunnelaput (tuntimalli 1)	38

Tuntimalli 1: Ilmaisua ja koreografia

Tämän tunnin tavoitteena on harjoitella eläytymistä ja ilmaisua sekä hieman pidempi koreografinen sarja. Voimistelijan tulisi tällä tunnilla keskittyä kuuntelemaan musiikkia ja sen tunnelmaa. Ohjaajan/valmentajan tehtävä on rohkaista kaikkia kokeilemaan musiikin ja liikkeen tulkitsemista niin keholla kuin kasvoillakin. Ohjaajan/valmentajan kannattaakin näyttää itse rohkeasti mallia heittäytymisestä eri tunnetiloihin ja siten toimia esimerkkinä ilmaisun harjoittelussa.

Jotta jokainen voimistelija uskaltaa heittäytyä ja kokeilla uusia asioita, on tärkeää luoda tunnille turvallinen ilmapiiri. Tällöin mokailu ei haittaa ja yhdessä voidaan avoimesti harjoitella ilman pelkoa esimerkiksi kiusaamisesta. Ilmaisua on harjoiteltavissa oleva asia, joten ei tarvitse huolestua, jos ryhmä ei vielä ensimmäisellä kerralla uskalla heittäytyä täysillä.

Lämmittely: Kahden voimistelijan "tanvohippa"



Musiikki: Taustamusiikkina esimerkiksi She works hard for the money – Donna Summer

Tavoitteet: Treeniin orientoituminen, iloisen ilmapiirin luominen ja yhteistyön harjoittelu. Hipan "pelastussarjaa" voi vaihtaa tai muokata ryhmän tavoitteiden mukaisesti (esimerkiksi jos näytösohjelmassa on sivusyöksy, voi myös tässä hipassa harjoitella sivusyöksyä). Tässä ohjeessa on yksi esimerkki pelastussarjaan, mutta sarjaa voi muokata tarpeen mukaan.

Leikin säännöt:

Valitaan sopiva määrä hippoja. Kaikki liikkuvat voimistelujuoksulla. Kun hippa saa kiinni pelaajan, pelaaja pysähtyy ja jää pelastussarjan aloitusasentoon (videolla kippuraseisontaan). Kaikki muut paitsi hipat voivat toimia pelastajana ja pelastus tapahtuu seuraavasti: pelastaja tulee pelastettavan kanssa vastakkain pelastussarjan aloitusasentoon (videolla kippuraseisontaan). Yhdessä he lähettävät itsensä musiikkiin laskien ääneen esim. "5, 6, 7, 8" ja sen jälkeen he tekevät pelastussarjan. Kun sarja on tehty, pelastus on valmis ja molemmat voivat jatkaa hippaa normaalisti.

Esimerkki pelastussarjasta:

- 1,2 varpaillaseisontaan nousu ja kätten ojennus ylös suoriksi
- 3,4 kippura
- 5-8 kätten vauhtivienti ylhäältä sivukautta alas

- 1-8 vartalon aaltoliike taakse (ensin jalat yhdessä paikallaan, myöhemmin voidaan tehdä myös astuen oikealle etuviistoon)
- 1-8 käten pujotus edestä ylös oikoasentoon ja nousu varpaillaseisontaan, josta vartalon vauhtiheitto eteen itselle luonnollisella temmolla, lopuksi kädet avautuvat ylhäältä sivukautta alas laskeutuen

Vinkkejä:

- Liikkumistapaa voi vaihdella: niin hipat kuin karkuun juoksijat voivat liikkua tanajuoksulla, hyppyaskelilla, polvennostajuoksulla, sivulaukalla, etulaukalla, vaihtoaskelilla, ohjaajan/valmentajan tai jonkun pelaajan valitsemalla liikkumistavalla...
- Pelastussarjoja voi olla useampi ja niitä voivat keksiä myös voimistelijat itse esimerkiksi pienryhmissä. Tällöin kiinni jäänyt valitsee alkuasennolla millä pelastussarjalla hänet voi pelastaa, joten aloitusasennot kannattaa eri sarjoissa olla erilaiset.

Avaavia venytyksiä virtaavilla sarjoilla



Musiikki: Payphone – Johann Johannsson

Tavoitteet: Valmistaa keho treeniin lisäämällä lihasten ja nivelten liikkuvuutta. Virtaavuuden harjoittelu: tavoitteena on, että missään vaiheessa ei pysähdytä, vaan venytetään liikettä sitkeästi.

Alkuasento: Haaraseisonta, jaloissa kevyt aukikierto

Sisältö:

Harjoite sisältää kolme erilaista liikesarjaa, joita voidaan toistaa ohjaajan / valmentajan valitsema, ryhmälle sopiva määrä.

1.Aalto ja heijaukset

- 5-8 nosta kädet ylös
- 1-4 jalkojen jouston ja ojennuksen jälkeen vartalon taka-aalto alas, kädet avautuvat ylhäältä sivukautta --> jää alas eteentaivutukseen kädet rennosti roikkuen
- 5,6 heijaa ylävartaloa vasemmalle, kurkota samalla oikealla kädellä pitkälle vasempaan etuviistoon
- 7,8 heijaa ylävartaloa oikealle, kurkota samalla vasemmalla kädellä pitkälle oikeaan etuviistoon
- 1-8 rullaa selkä pyöreänä nikama nikamalta rauhassa ylös ja tuo kädet lopussa vartalon edestä ylös

→ Sarjaa toistetaan haluttu määrä, esimerkiksi 3–6 kertaa

1. Lonkankoukistaja, koonto ja kierrot

- 1-6 astutaan polviasentoon, kädet nousee ojennettuina etukautta ylös ja yläselästä pieni taaksetaivutus
 - 7,8 keskustalähtöinen koonto (huomaa että lantion kääntäminen (lantion yläreuna kallistuu taakse --> mielikuvana ”häntä koipien väliin”) on tässä asennossa erityisen haastavaa, tässä liikesarjassa koonnon tavoite olisikin lähinnä tehostaa lonkankoukistajan venytystä)
 - 1,2 kierto etujalan suuntaan, kädet aukeavat sivuille
 - 3,4 koonto – rintamasuunta kääntyy takaisin keskelle
 - 5,6 kierto toiseen suuntaan, kädet aukeaa sivuille
 - 7,8 koonto, joka vetää keskustalähtöisesti myös takajalan etujalan luo
- Sarjaa toistetaan haluttu määrä, esimerkiksi 4-6 kertaa (huomioi, että molemmat puolet tehdään yhtä monta kertaa)

2. Selän avaus ja tukkipyörintä

- Sarja alkaa päinmakuulta kädet sivuilla T-asennossa
 - 1-4 nosta oikea jalka kurkottamaan yläkautta suoran jalan yli kohti vasenta kättä ja hallittu paluu takaisin
 - 5-8 nosta vasen jalka kurkottamaan yläkautta suoran jalan yli kohti oikeaa kättä ja hallittu paluu takaisin
 - 1-2 X-asennossa kaarelle (ylä- ja alavartalon nosto selkälihaksia hyödyntäen) 2 hallittu lasku alas
 - 3 kaari uudestaan
 - 4 pito kaariasennossa
 - 5-8 tukkipyörintä oikealle (pyritään pitämään kädet ja jalat ojennettuina ilmassa koko pyörähdyksen ajan)
- Sarja toistetaan seuraavaksi vasemmalle puolelle ja sitä voidaan toistaa vuoropuolin haluttu määrä, esimerkiksi 2-4 kertaa per puoli

Ilmaisuviesti

Musiikki: Ei musiikkia tai iloinen taustamusiikki (esimerkiksi Bear behaving badly – Igor Dvorkin, Ellie Kidd) melko pienellä, jotta puhe kuuluu.

Tavoitteet: Tunteiden nimeäminen, tunnistaminen ja tunteiden ilmaisu keholla ja kasvoilla. Lisäksi tässä leikissä harjoitetaan nopeutta, voimisteluliikkeitä ja ryhmäydytään. Leikit tuovat tälle tunnille kivaa vaihtelua, sillä muut tunnin osiot ovat vahvasti ohjaaja-/valmentajavetoisia ja keskittymistä vaativia, joten leikkien tarkoitus on tarjota nuorelle hetki omatoimisemmalle toiminnalle.

Alkuasento: Jaetaan ryhmä joukkueisiin, joissa on 3–6 henkilöä. Nämä joukkueet muodostavat jonoja salin päähän.

Sisältö:

Kun peli alkaa, jokaisesta jonosta lähtee ensimmäinen voimistelija liikkumaan nopeasti salin toiseen päähän sovitulla liikkumistavalla (esimerkiksi voimistelujuoksulla). Samalla muu ryhmä aloittaa tekemään odotusliikettä (esimerkiksi kukkovaaka). Salin toisessa päässä on lappuja, joissa lukee erilaisia tunteita. Laput on käännetty ylösalaisin. Voimistelija valitsee lapuista yhden ja ottaa sen mukaan, liikkuu nopeasti valitulla liikkumistavalla takaisin oman ryhmän luo. Päästessään perille hän näyttlee toisille lapun tunnetta ja kun toiset arvaavat tunteen oikein, voi seuraava lähteä hakemaan lappua. Tavoitteena on kerätä omalle ryhmälle mahdollisimman monta lappua. Peli päättyy, kun kaikki tunnelaput on haettu salin päästä. Lopuksi voidaan laskea mikä ryhmä sai eniten lappuja.

Tunnelappuihin löydät tulostettavan version tämän materiaalin lopusta liitteenä (liite 2). Voitte valita, saako tunteiden näyttelyssä käyttää ääntä vai ei: jos ilmaisun harjoittelu on ryhmälle uutta, kannattaa aluksi sallia äänen käyttäminen. Jos ryhmä on erityisen heittäytyväinen tai he ovat jo aiemminkin harjoitelleet ilmaisua, voitte kokeilla heti ilman ääntä näyttelyä. Lisää vaikeutusta saa myös kieltämällä kasvoilla näyttelyä eli tällöin tunne pitää osata näyttää pelkäämällä keholla. Voitte kokeilla myös toisinpäin, eli tunne voidaan näyttää pelkillä kasvoilla ja kehon tulee olla paikallaan.

Esimerkki odotusliikkeitä jonottajille:

- Kukkovaaka (pysy asennossa tasapainoillen ja vaihda jalkaa omaan tahtiin)
- Plié jalat perusasennossa tai aukikierrossa
- Varpaillaseisontaan nousut jalat perusasennossa tai aukikierrossa
- Etunoja
- Haaraperushypyt

Esimerkki liikkumistapoja, joilla voidaan liikkua hakemaan lappua:

- Voimistelujuoksu
- Tanajuoksu
- Hyppyaskel
- Sivulaukka tai etulaukka
- Karhukävely

Ilmaisullinen tasapainosarja



Musiikki: Better When I'm Dancing – Meghan Trainor, Someone You Loved – Lewis Capaldi

Tavoitteet: Tunteen ilmaiseminen keholla ja kasvoilla kahteen erilaiseen musiikkiin ja tunnelmaan, tasapainoharjoittelu sekä tukilihasten (tukijalan etureisi ja pakara, vatsalihakset, yläselkä) voiman ja aktivoimisen harjoittaminen. Aiemmin tämän tunnin aikana voimistelijat ovat harjoitelleet ilmaisua viestileikissä näytellen. Tässä harjoitteessa he pääsevät harjoittelemaan erityisesti keholla tunteen ja musiikin ilmaisemista voimistelusarjaa tehdessä.

Alkuasento: Voimistelun perusasento (ks. liite 1)

Sisältö:

Opetellaan ensin alla oleva tasapainotaitoa harjoittava sarja, jonka jälkeen sitä voidaan tehdä eri tunnetiloilla ja rooleilla.

Sarja:

- Alkusoitto 2 kasia odotetaan, lopussa kevyt pystyjousto, josta sarjan alkaessa lähtee keskustalähtöinen vartalon ojennus
- A-osa:
 - 1,2 kukkovaaka (oikea jalka ylhäällä), käten olkavarsijohtoinen nosto sivulle vaakatasoon ja samalla keskustalähtöinen ojennus vartalossa
 - 3,4 tukijalalla varpaillaseisontaan nousu
 - 5,6 tukijalan kantapää laskeutuu takaisin maahan sitkeästi
 - 7,8 kukkojalka laskeutuu alas, vartalossa pehmeä pystyjousto, kädet laskee alas
 - Tämä tehdään 4 kertaa, viimeisellä kerralla jäädään kukkovaakaan
 - 1,2 oikean jalan ojennus suoraksi eteen: tavoitteena on, että reisi pysyy samassa tasossa
 - 3,4 oikean jalan koukistus takaisin kukkovaakaan
 - Tämä tehdään neljä kertaa, viimeisellä kerralla jalka jää ojennetuksi eteen
 - 1-4 käten olkavarsijohtoinen nosto ja lasku (ylä- ja alaviistoon – mielikuvana ”lintukädet” pehmeän siipimäisesti ylös ja alas) (1,2 ylös, 3,4 alas)
 - Tämä tehdään neljä kertaa, viimeisellä kerralla kädet jäävät ojennetuksi sivulle vaakatasoon.
 - ...

- 1 kasi: jalan kaarivienti edestä sivukautta taakse vaakaan (huomioi, että jalka ei saa laskea matkan varrella, ylävartalo pysyy pystyssä))
- 1-4 pysytään vaa´assa (pyrkii nostamaan takajalkaa ylemmäs samalla kallistaen ylävartalosta hieman alemmas (huomioi, että selkä säilyy koko ajan ryhdikkään kaarevana ja laskeutuu vain sen verran kuin on pakko – muista ristiveto))
- 5-8 vaa´asta palataan perusasentoon hallitusti ja rauhassa
- B-osa:
 - 1,2 jalan rento heilautus eteen
 - 3,4 jalan rento heilautus taakse
 - 5,6 jalan rento heilautus eteen
 - 7,8 jalan rento heilautus taakse
 - 1,2 kukkovaaka oikea jalka ylhäällä
 - 3,4 oikean jalan kierto aukikiertoon eli polvi kääntyy sivulle
 - 5,6 oikean jalan kierto takaisin eli polvi palaa eteen
 - 7,8 oikea jalka laskeutuu takaisin vasemman jalan viereen perusasentoon
 - Huom. Jos tehdään musiikkiin Better When I’m Dancing, tehdään B-osa vielä toiselle puolelle ennen kuin alkaa toinen puoli A-osasta. Jos tehdään musiikkiin Someone You Loved, lähtee heti B-osan jälkeen toinen puoli A-osasta.

Vinkkejä tunteiden ilmaisemisen ohjaamiseen:

- ”Mieti miltä musiikin tunnelma tuntuu kehossasi ja anna sen näkyä voimistelussa”
- Joskus saattaa auttaa kun on pieni yleisö, eli voitte tehdä sarjaa kahdessa ryhmässä niin, että toiset esiintyvät ja toiset katsovat.
- Voitte keksiä erilaisia rooleja, esimerkiksi voimistella kuten vanhat mummot, hujuvat taaperot tai laiskiaiset (tähän kannattaa kysyä ehdotuksia ryhmältä).

Koreografiatunnin pääkoreografia Jar of Hearts



Musiikki: Jar of Hearts – Christina Perri

Tavoitteet: Monipuolinen tanssillisen voimistelun tekniikan harjoittelu:

keskustalähtöisyys, virtaavuus, liikkeen ja hengityksen yhdistäminen, dynamiikan vaihtelut ja vartaloliikkeiden tekniikka (vauhtiheitto eteen, koonto, aaltoliike taakse ja sivulle). Heittäytyminen, musiikin tulkitseminen liikkeillä ja ilmaisu. Tavoitteena on, että koreografia muistetaan niin hyvin, että voimistelusta pääsee nautiskelemaan.

Tässä sarjassa jokainen saa tehdä hieman omalla tavallaan ja on tärkeää, että ohjaaja antaa voimistelijoille vapauden kokeilla liikkeitä omalla tavallaan. Ei haittaa, vaikka kaikki tekisivät hieman eri tavalla, tärkeintä on tehdä itselle sopivasti ja nauttia voimistelun ilosta. Tämän koreografian avulla voidaan harjoittaa myös kestävyyttä, sillä sarja on koko musiikkikappaleen pituinen ja kestää reilut neljä minuuttia.

Alkuasento: Voimistelun perusasento (ks. liite 1)

Sisältö:

A-osa – säkeistö

- 1 odotus
- 2-4 muutama askel (saa itse päättää montako) eteenpäin, vartalossa samalla vahva ojennus ja oikea käsi nousee eteen vaakatasoon ja lopuksi kurkottaa pitkälle eteen
- 5-8 terävästi impulssilla keskustahakuinen keskustakoonto, jonka myötä peruutetaan muutama askel taaksepäin ja lopuksi astutaan jalat yhteen
- 1,2 oikean käden terävä ojennus alaviistoon vartalon sivulle, josta käsi nousee rauhallisesti vaakatasoon
- 3,4 kahdeksikko oikealla kädellä (alalenkki-ylälenkki)
- 5,6 kylkikoonto oikealle
- 7,8 askel oikealla jalalla eteen, samalla vartalo ojentuu ja päädytään varvasasentoon vasen jalka sivulla, kädet ojennettuina sivuilla vaakatasossa
- 1-5 vartalon aaltoliike sivulle vasemmalle, jonka jälkeen jatketaan vasemmalle kurkottaen
- 6 (sanalla "ghost") terävä keskustakoonto, samaan aikaan käsillä pikkusormet edellä terävä isku kohti vatsaa, samalla askel taakse
- 7-8 (sanalla "anymore") käten vienti/ jännitys frontaalitasossa alhaalta sivukautta ylös oikoasentoon
- 1-4 omaan luonnolliseen tahtiin vartalon vauhtiheitto eteen ja kädet palautuvat ylös oikoasentoon ja sen jälkeen pystyrentous, jolla myös kädet avautuvat sivukautta alas
- 5 taputus ja askel vasemmalla jalalla eteen vartalo ojentuen
- 6 pystyjousto jolla kädet laskeutuvat omalla tyylillä alaspäin
- 7,8 painonsiirrot nopeasti eteen astuen oikealla jalalla, vasemmalla taakse
- 1 hypähdys oikean jalan päälle, samaan aikaan vasemman jalan vienti eteen alaviistoon, kädet avautuvat oikea käsi sivulle ylaviistoon ja vasen käsi sivulle alaviistoon
- 2-4 voimistelukäyntiaskelia kaartaen taakse
- 5 kohotus yhdelle jalalle varpaillaseisontaan, kädet nousevat eteen vaakatasoon (ei väliä kumpi puoli)

- 6 oma määrä askelia voimistelukäyntiä
- 7,8 päkijäpyörähdys kahdella jalalla, jonka aikana kädet pujotetaan vartalon edestä ylös
- 1-4 käten vauhtiheitto vartalon edessä ristiin, josta vauhtivienti sivukautta ympäri ja takakautta ympäri
- 5-8 vartalon vauhtiheitto eteen omaan luonnolliseen tahtiin ja sen jälkeen pystyrentous, jonka aikana kädet laskevat sivukautta alas

B-osa – kertosaie

- 1-8 vartalon aaltoliike taakse astuen oikealla jalalla eteen, lopussa oikea käsi nousee omalla tyyliillä ylös
- 1 (sanalla "scars") hypähdys oikean jalan päälle ja vasemman jalan kaarivienti sivukautta takaa eteenpäin alaviistossa, samalla kädet "vaihtavat paikkaa" eli oikea käsi laskeutuu ja vasen nousee pehmeästi
- 2 askel vasemmalla jalalla (huomioi että tämä askel on aukikierritylle, ojennetulle jalalle, sillä siitä tulee vaa'an tukijalka)
- 3,4 vasemman jalan päällä vaaka takajalka koukussa – lantio kääntyy auki sivulle kädet sivuilla
- 5,6 oikea jalka heilautetaan takaa eteen ja sen perässä astutaan eteen jalat yhteen, samanaikaisesti laskeudutaan vartalosta aaltoliikkeellä alas
- 7,8 pehmeät olkavarsijohtoiset käsien nostot vartalon eteen (oikea ensin ja vasen perässä)
- 1,2 pystyrentouden kautta lattialle toispolvi-istuntaan laskeutuminen niin, että vasemman jalan jalkapöytä tulee lattiaan
- 3,4 pepun kautta ympäri vasemmalle
- 5,6 (sanalla "cold") käten vauhtivienti ympäri frontaalitasossa yläkautta (oikealta yläkautta vasemmalle)
- 7,8 pepun kautta ympäri vasemmalle
- 1,2 nousu ylös vasemmalla jalalla ja kurkotus vasemmalla kädellä vasemmalle etuviistoon
- 3 sivulaukka oikealle
- 4 varsaheppyy ympäri
- 5 sivulaukka
- 6 kurkotus molemmilla käsillä oikealle etuviistoon
- 7,8 käten veto ja vartalossa keskustakoonto, samalla nopeat askeleet taakse peruuttaen

→ A-osa ja B-osa tehdään vasemmalle puolelle

C-osa:

- 1 askeleet haaraan varpaillaseisontaan oikea-vasen, samalla kädet nousevat yläviistoon ojennetuiksi sivukautta
- 2 askeleet yhteen pliéhen oikea-vasen, kädet laskeutuvat sivukautta alas
- 3,4 askeleet toistetaan, kädet viedään ympäri frontaalitasossa edestä rististä aloittaen
- 5 askel oikealla jalalla eteen, käten nosto kämmenet ylöspäin eteen
- 6-8 pystyrentouden kautta laskeudutaan toispolvi-istuntaan
- 1,2 pepun kautta ympäri vasemmalle, päätyy toispolvi-istuntaan vasen jalka edessä koukussa, nilkka ojennettuna, vasen käsi alhaalla etuviistossa
- 3,4 vartalo ojentuu suoraksi, vasen jalka ojentuu takaviistoon ja vasen käsi vauhtiviennillä takakautta ympäri
- 5,6 pepun kautta ympäri takaisin oikealle
- 7,8 oikean jalan liu'utus pitkin lattiaa kohti spagaattia (tässä voi myös tehdä lonkankoukistajavenytysasennon takapolvi maassa, eli oikeasta jalasta viedään tällöin jalkapohja maahan ja lantiota viedään eteen), oikea käsi ojennetaan yläviistoon oikealle
- 1,2 keskustakoonto ja oikean jalan palautus vasemman jalan viereen, päädytään polvi-istuntaan
- 3,4 polviseisonnassa taaksetaivutus, vasen kämmen lattiassa ja oikea käsi ojentuu ylös (saa tehdä omalla tyyllillä, mutta tärkeää ojentaa lantio eteen)
- 5,6 koonto, laskeudutaan takaisin polvi-istuntaan
- 7,8,1 pepun kautta ympäri oikealle kohti takaseinää
- 2-8 nopea käännös ja vartalon taka-aalto astuen vasemmalla jalalla, kädet avataan yläkautta
- 1,2 painonsiirto oikealle
- 3,4 painonsiirto vasemmalle
- 5-8 kahden jalan päkijäpyörähdys (tai useampia) eteen, kädet nousevat omalla tyyllillä samalla ylös (saa itse päättää kauanko pyörii ja tehdä omalla tyyllillä)

→ B-osa oikea puoli (alun aallolla käden avataan) ja vasen puoli

→ Loppusoitolla omaan tahtiin kurkotuksia ja rentoutumisia, lopussa jäädään viimeiseen kurkotukseen ja siitä tulee loppuasento

Vinkit:

- Käy läpi liikkeiden tekniikkaa sarjaa opettaessa, erityisesti nämä liikkeet:
 - keskustakoonto ja kylkikoonto
 - vartalon vauhtiheitto eteen
 - vartalon aaltoliike sivulle
 - vartalon aaltoliike taakse

- vaaka (takajalka koukussa aukikierrossa)
- sivulaukka ja varsahyppy ympäri
- Kannusta voimistelijoita ilmaisemaan musiikin tunnelmaa rohkeasti omalla tyylillä!
- Koreografiaa kannattaa tehdä useammalla treenikerralla ja kun se alkaa olemaan hyvin muistissa, voitte myös esittää sitä toisille esimerkiksi jakamalla ryhmän aluksi puoleksi. Kun rohkeutta esiintymiseen kertyy, voi haastaa lisää esiintymällä pienemmissä ryhmissä. Tällä tavoin voitte harjoittaa esiintymisjännityksen sietoa esimerkiksi näytöstä varten ja samalla koreografialle tulee huomaamatta paljon toistoja. Ohjaaja voi myös rohkaista voimistelijoita katsomaan miten toiset voimistelevat ja nappaamaan parhaat jutut myös omaan liikekieleen mukaan.

Jäähdyttely

Musiikki: Séduction – René Aubry

Tavoitteet: Palautumisen aloittaminen, eli lasketaan sykettä ja rauhoitutaan.

Kehotietoisuuden harjoittaminen: tämän harjoituksen aikana katse voi olla kohti lattiaa tai silmät voivat olla kiinni. Hengityksen ja liikkeen yhdistäminen.

Alkuasento: Voimistelun perusasento tilassa levittäytyneenä, omaan suuntaan.

Sisältö:

Ohjaajan/valmentajan ”vuorosanat”, joita voit itse muokata ryhmän tarpeiden mukaan:

1. Lähde kävelemään rauhallisesti ympäriinsä salissa omia reittejä. Koita keskittyä omaan tekemiseen. Liitä hengitys mukaan kävelyyn, se liikuttaa kehoa kevyesti ylös ja alas. Voit vaihdella kohotuksen ja pystyjouston kestoja ja tutkia hengityksen ja kävelyn yhdistämistä sinun omassa kehossa.
2. Pysähdy siihen missä olet, keinuttele lempeästi painoa jalalta toiselle ja tunnustele miltä keino liike tuntuu kehossasi. Voit laittaa silmät kiinni tai pitää katseen lattiassa, jotta voit paremmin keskittyä omaan liikkeeseen.
3. Lähde valumaan omaan tyyliin alas lattialle istumaan ”kuin jäätelö, joka sulaa hitaasti auringossa”.
4. Hengittele istuen: sisäänhengityksellä keskustalähtöinen kohotus vartalossa, uloshengityksellä pehmeä pystyjousto
5. ”Jäätelö sulaa lisää” ja valut lattialle selinmakuulle - rauhassa ja rennosti.
6. Ojenna koko keho jännittyneeksi ja kurkota käsillä ja jaloilla kauas (sisäänhengitys), sitten omaan tahtiin rentoudut aivan rennoksi lattiaa vasten (uloshengitys).

7. Lähde aktivoimaan vatsalihaksia ja tekemään vahvaa kylkikoontoa, joka lopulta kääntää sinut kyljelle kippuraan. Rauhoitu kippurassa kymmenen rauhallisen hengityksen ajan, jonka jälkeen voit hitaasti nousta istumaan.

Tämän jälkeen voitte lopetella tunnin teille sopivalla tavalla. Jos normaalisti teette esimerkiksi loppuhuudon, voitte tällä kertaa kuiskata, jotta rauhallinen olo säilyy kehossa ja mielessä.

Vinkit:

- Tässä harjoituksessa ohjaajan/valmentajan on tärkeää rauhoittua itsekin, jotta ohjeet ovat rauhallisia ja siten voimistelijankin on mahdollista rauhoittua. Kerro siis ohjeet hitaasti ja anna riittävästi aikaa liikkeiden tekemiselle.
- Aluksi omaan tekemiseen keskittyminen voi olla todella vaikeaa nuorelle voimistelijalle. Toistojen myötä voimistelijat oppivat rohkeutta ja uskaltavat tehdä isommin.

Tuntimalli 2: Tekniikkatunti

Tämä tuntimalli on tanssillisen voimistelun tekniikkatunti, jonka kesto on noin 60 minuuttia. Tunnilla harjoitellaan tanssillisen voimistelun tekniikkaa monipuolisesti.

Yleisesti tärkeää tällä tunnilla ohjaajalle / valmentajalle:

- Keskity tanssillisen voimistelun tekniikkaan: tee aina ensin helpompi versio ja varmista että ryhmä osaa sen ennen vaikeampaan siirtymistä
- Muista harjoittelun ilo ja turvallinen ilmapiiri! Tunti voidaan aloittaa esimerkiksi alkupiirillä, jossa jokainen saa kertoa yhden kivan asian omasta päivästä.
- Kerro lyhyesti tunnin tavoitteet ja sisältö voimistelijoille.

Lämmittely

Lämpätanssi



Musiikki: Honey I'm good – Kidz Bop Kids

Tavoitteet: Hyvällä fiiliksellä harjoituksen aloittaminen, kehon lämmittäminen ja lihasten aktivointi.

Alkuasento: Seisten omalla paikalla

Sisältö:

A-osa – säkeistöt, ihan alussa myös alkusoiton ajan

- Hölkkä ympäriinsä tilassa omia reittejä, lopussa etsii paikan kertosäkeen sarjalle

B-osa – kertosäe

Omalla paikalla tehtävä sarja

- 1,2 sivulaukka oikealle
- 3,4 askel eteen ristiin vasemmalla jalalla polvesta joustaen, vartalossa kierto vasen kylki eteen, vasen käsi nousee kaareksi kohti oikeaa etunurkkaa
- 5,6 sivulaukka vasemmalle
- 7,8 askel eteen ristiin oikealla jalalla polvesta joustaen, vartalossa kierto oikea kylki eteen, oikea käsi nousee kaareksi kohti vasenta etunurkkaa
- 1,2 sivulaukka oikealle
- 3 askel vasemmalla jalalla oikealle, rintamasuunta kääntyy kohti oikeaa seinää
- 4 käännös jalat paikallaan kohti toista seinää oikean kautta ("pivot-käännös")
- 5,6 sivulaukka vasemmalle

- 7 askel oikealla jalalla kohti vasenta seinää, rintamasuunta kääntyy kohti vasenta seinää
- 8 käännös jalat paikallaan kohti toista seinää vasemman kautta ("pivot-käännös")

Tämä sarja tehdään vielä toisen kerran

C-osa – välisoitto

- Vuorotellen jännehyppy ja etunojassa käynti, joko musiikin tahtiin tai niin nopeasti kuin pystyy

Avaavia venytyksiä

Musiikki: Afternoon at Satie's – Jesse Cook

Tavoitteet: Valmistaa keho treeniin lisäämällä lihasten ja nivelten liikkuvuutta Dynaaminen & staattinen -venyttely, jossa ideana tehdä aina 4 rauhallista pumppausta ja hitaasti neljään laskien pito. Muista tehdä molemmat puolet.

Venytysasennot:

1. Lonkankoukistajavenytys takajalan polvi maassa
2. Lonkankoukistajavenytys takajalan polvi ilmassa
3. Takareisivenytys nilkat ojennettuna (toispolviseisonnasta suorista etujalka ja eteentaivutus sen päälle)
4. Takareisivenytys etujalan nilkka koukistettuna (sama asento kuin kohdassa 3)
5. Pohkeet (kulmanojassa, voi tehdä yksi jalka kerrallaan tai molemmat yhtä aikaa --> kantapäähän painaminen kohti maata jalat hieman koukussa)
6. Sisäreidet: konttausasennosta polvet avataan sivuille lähentäjien venytykseen ja siitä toinen jalka ojennetaan sivulle suoraksi, toinen jää koukkuun.
7. Rintalihakset joko lattialla tai seinällä - kyynärpää 90 asteen kulmassa sivulla olkavarsi olkapään tasolla – vartalo kiertyy pois päin

Voimaharjoittelua jonoista salin poikki

Musiikki: Energistä musiikkia, esimerkiksi: We No Speak Americano – Yolanda Be Cool, Dcup; Mr. Saxobeat – Alexandra Stan; Cola Song – INNA, J Balvin (tähän harjoitukseen voit käyttää hyvin myös voimistelijoiden itse valitsemaa musiikkia)

Tavoitteet: Koko kehon voiman harjoittaminen laadukkaita voimistelutaitoja varten

Sisältö:

Nämä harjoitteet kehittävät voimaa koko kehoon: ensimmäinen harjoitus harjoittaa eniten keskivartalon voimaa, toinen ylävartalon voimaa ja kolmas jalkojen voimaa. Voit säätää harjoitteiden raskautta pidentämällä tai lyhentämällä vaadittua matkaa ja myös toistojen määrää. Raskaimman harjoitteen saat, kun kuljettava matka on pitkä (esim. salin nurkasta nurkkaan) ja samaa liikettä tehdään useampi kerta.

1. Konttaus polvet ilmassa

- konttausasennossa aktivoi keskivartalo ja nosta vähän polvia ilmaan
- lähde ”konttaamaan” polvet ilmassa, koita pitää keskivartalon lihakset aktivoituina ja keskivartalo hallittuna
- tavoitteena on, että lantio ei heilu sivulta toiselle

2. Etunoja ja kierähdys

- asetu etunojaan vasen kylki kohti menosuuntaa
- lähde koukistamaan vasenta kyynärpäätä ja kierähdä nopeasti ympäri, nouse uudestaan etunojaan punnertaen (ylösnousun ajan voi pitää tarvittaessa polvet maassa ja nostaa ne ilmaan ennen kuin lähtee tekemään liikettä uudestaan)

3. Tasahyppy haara-asennosta: vuorotellen pitkä hyppy ja korkea hyppy

- aloita lantionleveyisestä haara-asennosta, jalat kevyesti aukikierrossa
- ponnista vahvasti kyykäten räjähtävä hyppy ensin pitkälle eteen - kädet auttavat heilahtaen takaa eteen hypyn aikana
- tee hypystä hallittu alastulo ja pidä huolta, että polvet suuntaavat varpaiden päälle, eivät sisäänpäin
- ponnista uuteen hyppyyn ja tällä kertaa hyppää mahdollisimman korkealle, laskeudu hallitusti
- jatka tällä tavalla vuorotellen pitkää ja korkeaa hyppyä
- mikäli ryhmällä sujuu tämä harjoite erityisen hyvin, voitte tehdä myös toisen kierroksen jossa sama tehdään yhdellä jalalla, esimerkiksi oikealla jalalla salin puoliväliin asti ja vasemmalla loppumatka

Tekniikkaa keskilattialla omalla paikalla

Käsitekniikkaa

Musiikki: Boadicea – Enya

Tavoitteet: Lajinomaisten käsiliikkeiden harjoittelu ja dynaamiset vaihtelut. Tässä harjoituksessa tulee kiinnittää huomiota käsiliikkeiden lisäksi myös vartalon

pystyjousto: tanssillinen voimistelu on kokonaisliikuntaa, jossa käsiliikkeet heijastuvat koko kehoon.

Alkuasento: Voimistelun perusasento (ks. liite 1)

Sisältö:

Kaikkia liikkeitä voidaan tehdä esimerkiksi neljä tai kahdeksan toistoa:

1. Kätten olkavarsijohtoinen nosto ja lasku
2. Kätten työntö eteen ja veto rinnalle
3. Kätten olkavarsijohtoinen nosto sivulle ja vahva työntö (painallus) alas

Vinkit:

- Huomio keskustalähtöisyys ja kokonaisliikunta! Liikkeiden tulee lähteä lantion sisältä liikekeskuksesta/lapaluiden välistä ja virrata ulos kaikista viidestä raajasta (kädet, jalat ja pää). Välttäkää liikekeskuksen nostamista pallean tasolle sekä vartalon liiallista "retkautusta". Pystyjousto on "hiuksenhieno".
- Kannusta voimistelijoita hyödyntämään hengitystä, tällöin keskustalähtöisyyttä on helpompi toteuttaa liikkeessä: vahva ulos virtaaminen ja aito rentous vuorottelevat

Jalkatekniikkaa seisten



Musiikki: Bad Dreams – Teddy Swims

Tavoitteet: Jalkojen ojentamisen ja koukistamisen harjoittaminen. Säären ja nilkan alueen voiman harjoittaminen. Ryhdin ja kannatuksen ylläpitäminen koko kehossa.

Alkuasento: Seisten jalat aukikierrossa, kantapäät yhdessä. Kädet voivat olla vyötäröllä tai ojennettuina sivulla.

Sisältö:

- Musiikki on tahtilajiltaan 4/4, tässä ohjeistuksessa sitä lasketaan kahdeksaan.
- 2 kasia seiso hyvässä, ryhdikkäässä alkuasennossa (ks.liite 1): ojenna selkä, työnnä jalkoja läpi lattiasta

A-osa:

- 1,2 plié eli polvien koukistus (tarkista että lantion asento säilyy keskellä ja polvet aukeavat varpaiden suuntaan)
- 3,4 harjaus oikealla jalalla eteen pliéssä pysyen
- 5,6 harjaus palautuu
- 7,8 polvet ojentuvat

Tämä tehdään yhteensä kahdesti eteen, kahdesti sivulle, kahdesti taakse ja neljästi sivulle.

Sen jälkeen tehdään sama vasemmalla jalalla.

B-osa:

- 1-8 ja 1-4 Tasapainoilu varpaillaseisonnassa, kädet sivuilla (tarkista, että painopiste pysyy isovarpaan ja viereisen varpaan välissä)
- 5-8 laskeutuu sitkeästi alas
- 1,2 varpaillaseisontaan nousu sitkeästi
- 3,4 laskeutuu alas sitkeästi

Tätä toistetaan, yhteensä tehdään 16 kertaa

C-osa:

- 1,2 plié
- 3,4 pysyen pliéssä nousee varpaillaseisontaan (kannat nousevat ylös)
- 5,6 ojentaa polvet (pysyen varpaillaseisonnassa)
- 7,8 laskeutuu alas sitkeästi

Tämä tehdään yhteensä neljä kertaa

Sama toiseen suuntaan:

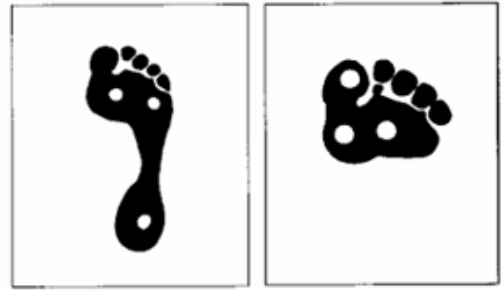
- 1,2 varpaillaseisontaan nousu
- 3,4 varpaillaseisonnassa pysyen plié eli polvien koukistus sitkeästi
- 5,6 laskee kannat sitkeästi maahan, polvet pysyvät koukussa
- 7,8 ojentaa polvet
- 1 kasi oikean nilkan pyöritys (noin neljä kertaa)
- 1 kasi vasemman nilkan pyöritys (noin neljä kertaa)

Loppumusiikin ajan tasapainoilu varpaillaseisonnassa. Jos tämä on jo ryhmälle helppoa, voi myös omaan tahtiin tässä kokeilla nostaa vuorotellen polvea hitaasti kohti kukkovaakaa. Koko ajan tavoite pysyä korkeilla päkiöillä hyvässä ryhdissä ja vartaloa ryhdikkäästi kannatellen.

Vinkit ohjaajalle:

- Koko sarja voidaan tehdä aukikierrossa, mikäli ryhmän taidot ovat sillä tasolla, että he hallitsevat jo jalat yhdessä tehtävän version loppuosasta
- Kiinnitä A-osassa huomiota tukijalkaan: tukijalanpolven tulisi suuntautua varpaiden suuntaan eli aukikierron tulisi kiertyä auki lonkasta asti, vaikka toinen jalka tekee harjauksen
- Voit ohjata voimistelijoita aktivoimaan ryhtiä ja kannatusta esimerkiksi näillä sanoilla: ”ojenna itsesi kohti kattoa, aktivoi keskivartalo, paina olkapäitä alas ja taakse”. Hyvä ryhti ja kannatus on rento ja hengittävä, mutta ylväs. Hyvän asennon tulisi säilyä koko sarjan ajan.

- Kuvassa näkyy painopisteet kokojalalla seistessä (vas.) ja varpaillaseisonnassa (oik.). Kiinnitä huomiota erityisesti voimistelijoiden noustessa varpaillaseisontaan, että painopiste on riittävästi isovarpaan puolella, kuten kuvassa.



Warren, G. W. (2008). Classical Ballet Technique.

Liikkuvan sarjan kehittäminen



Musiikki: Cheap Thrills – Sia (hitaampi) ja Siamsa – Ronan Hardiman (nopeampi)

Tavoitteet: voimistelukäynnin, painonsiirtojen sekä keskustahakuisen käynnin harjoittelu ja tilaorientaation harjoittelu (oman paikan ja suuntien hahmottaminen, tilassa liikkumisen harjoittelu)

Sisältö:

Tämä harjoitustuokio sisältää hieman pidemmän liikkuvan sarjan opettelua. Voit tehdä alkeistasoisen ryhmän kanssa aluksi vain kohtia 1 ja 2 useamman viikon ajan ja sen jälkeen siirtyä eteenpäin harjoitteissa. Myös pidempään harjoitelleiden ryhmien kanssa kannattaa edetä vaihe vaiheelta, varmistaen perusteiden osaamisen. Aloittakaa ensin hitaammalla musiikilla, mutta kokeilkaa pian myös nopeampaa. Kokeilkaa eri musiikkeja ja tutkikaa, mihin tempoon liikkeet on luonnollista suorittaa.

Harjoite tehdään ensin lähtien riveistä tai jonoista salin poikki liikkuen. Kun harjoitteet ovat tutumpia, voidaan tehdä myös diagonaalissa (nurkasta nurkkaan) tai piirissä. Kun nämäkin hallitaan, voidaan sarjaa tehdä omia reittejä salissa ympäriinsä kulkien. Tässä tulee muistaa ohjeistaa tarkkailemaan ympäristöä ettei tule törmäyksiä. Harjoitteen voi tehdä myös parin kanssa niin, että toinen on johtaja ja toinen seuraaja: ollaan siis kahdestaan ”jonossa” ja edellä menevä johtaa reittiä. Kun tämä hallitaan pareittain, voidaan myös kokeilla pidempiä jonoja, jopa koko ryhmän yhteistä jonoa. Jonossa tulee muistaa jättää riittävät välit, jotta liikkeet on mahdollista suorittaa hyvin eikä ole vaaraa törmäyksistä.

Keskittykää kuitenkin ensisijaisesti liiketekniikan harjoitteluun!

1. Voimistelukäynti:

- Ojenna jalka eteen ennen kuin astut sille
- Etene vauhdikkaasti, työnnä takajalalla
- Hyvä ryhti: keskivartalo aktivoituna, olkapäät alhaalla, katse eteenpäin

2. Voimistelukäynti ja painonsiirrot sivulle:

- 1-4 voimistelukäyntiä neljä askelta alkaen oikealla jalalla
- 5,6 painonsiirto sivulle oikealle, kädet viedään frontaalitasossa alakautta oikealle
- 7,8 painonsiirto sivulle vasemmalle, kädet viedään frontaalitasossa alakautta vasemmalle
- Muista painonsiirrossa lantion U-kirjaimen muotoinen rata
- Ojennetut ja virtaavat kädet

3. Voimistelukäynti, painonsiirrot sivulle, keskustahakuinen käynti:

- 1-4 voimistelukäyntiä neljä askelta alkaen oikealla jalalla
- 5,6 painonsiirto sivulle oikealle, kädet viedään frontaalitasossa alakautta oikealle
- 7,8 painonsiirto sivulle vasemmalle, kädet viedään frontaalitasossa alakautta vasemmalle
- 1-6 keskustahakuisella käynnillä oikean kautta ympäri
- 7,8 astuu jalat yhteen, kätten vauhtiheitto frontaalitasossa rististä yläkautta ympäri
- Keskustahakuisessa käynnissä polvet ovat pehmeät ja oikea käsi sekä keho kurkottavat kohti käveltävän ympyrän keskustaa. Ympyrän tulisi olla niin iso, kuin askelilla ehtii tehdä. Muista työntää takajalalla vauhtia käynnissä.

4. Loppukehittely:

- Ensin harjoitellaan sarjan oikea puoli (kohta 3) ja toistetaan sitä jatkuvana sarjana.
- Sitten harjoitellaan sarjan vasen puoli ja toistetaan sitä jatkuvana sarjana.
- Lopuksi yhdistetään puolet ja tehdään vuorotellen oikeaa ja vasenta puolta.

Tekniikka- ja virtaavuusharjoitus



Musiikki: Tanssi minun kanssani – Tuure Kilpeläinen ja Kaihon Karavaani

Tavoitteet: Liikkeestä toiseen virtaaminen, keskustalähtöisyys ja jännityksen ja rentouden vaihtelut liikkeissä ja liikesarjoissa. Sarja sisältää monipuolisesti lajitekniikkaa (kolmiaskel, painonsiirrot eteen ja taakse, sivuvaaka, käsiliikkeitä,

sivusyöksy), joten myös lajiliikkeiden tekniikan harjoittelu on sarjan tärkeä tavoite. C-osassa voimistelijat pääsevät myös käyttämään luovuutta ja harjoittelemaan sen myötä heittäytymistä ja omaan voimisteluun keskittymistä. Tämän harjoitteen musiikki on tahtilajiltaan 3/4 joten sarjassa harjoitellaan kolmijakoiseen musiikkiin voimistelemista.

Alkuasento: Voimistelun perusasento (ks. liite 1), esimerkiksi avorivistössä

Sisältö: Tässä ohjeistuksessa musiikki on kolmijakoinen - numerot tarkoittavat $\frac{3}{4}$ tahteja, eli "1" tarkoittaa "yks kaks kol"

A-osa:

- 1,2 kätten olkavarsijohtoinen nosto sivuille vaakatasoon keskustalähtöisesti, vartalossa kohotus
- 3,4 pystyrentous, kädet laskeutuvat pehmeästi alas
- 1 kätten nosto yläviistoon, samalla vartalossa ojennus
- 2 kätten terävä heilautus ylhäällä ristiin, josta kädet avautuvat takaisin sivuille
- 3 kätten vauhtiheitto frontaalitasossa
- 4 kätten terävä vienti ympäri (sivulta ylös, josta edestä rististä alakautta sivuille), kätten noustessa lopussa sivuille nouseaan samalla varpaillaseisontaan
- 1,2 virtaava pito tasapainossa varpaillaseisonnassa
- 3,4 kätten aaltoliike – huom.! kätten aaltoliike lähtee lapaluiden välistä - koko keho on mukana liikkeessä eli lasketaan hallitusti kantapäät maahan ja joustetaan polvista liikkeen alussa
- 1-4 keskustakoonto, kädet laskeutuvat

→ Toistetaan koko A-osa

B-osa:

- 1 kurkotus oikealle sivusyöksylinjaan
- 2 kylkikoonton kautta koontoon eteen, paluu takaisin vasemman jalan luo, oikean käden vienti pikkusormi edellä kohti vatsaa
- 3 keskustalähtöinen vartalon ojentuminen, oikea käsi nousee eteen
- 4,5 pystyjousto, oikea käsi laskeutuu pehmeästi alas
- 6 ojennus

→ A-osa tehdään uudestaan kaksi kertaa

→ B-osa tehdään vasemmalle puolelle

C-osa: (musiikissa kertosäe)

- 1,2 painonsiirrot eteen (vasemmalla jalalla) ja taakse, muista lantion U-kirjaimen muotoinen rata
- 3,4,1,2 neljä kolmiaskelta, joilla tehdään ympyrän muotoinen kierros oikean kautta
- 3,4 sivuvaaka vasemman jalan päällä, tukijalka hieman koukussa
- Sama toistetaan toiselle puolelle ja vielä uudestaan molemmille puolille

D-osa:

- 1,2 kaksi kertaa käten vauhtivienti ympäri frontaalitasossa (vartalon edessä ristiin lähtien)
- 3 koonto, kädet lähenevät rintakehää
- 4 terävä käten työntö sivuille muutoin ojennetuiksi paitsi ranteet jäävät koukkuun, samalla vartalo ojentuu ja varpaillaseisontaan nousu
- 5,6 käy oikealla sivusyöksyssä ja palaa takaisin varpaillaseisontaan
- 7,8 käy vasemmalla sivusyöksyssä ja palaa takaisin varpaillaseisontaan

→ Toistetaan D-osan liikesarja

→ Omaan tahtiin ja omiin suuntiin vuorotellen kurkotus/käden jännitys (muista kurkottaa kaikilla viidellä raajalla eli kädet, jalat ja pää kaikki heijastavat keskustalähtöistä ojentumista) ja rentoutuminen

→ A-osan alku toistetaan tasapainoiluun asti

Vinkkejä:

- Keskittykää päätavoitteena keskustalähtöisyyden harjoitteluun sekä jännityksen ja rentouden vaihteluihin. Pyrkikää sitomaan liikkeet ja liikesarjat niin, ettei virtaus katkeaisi.
- Kun sarja osataan voimistella avorivistössä, sitä voidaan myös harjoitella isossa piirissä (paikallaan tehtävät osiot tehdään tällöin rintamasuunta kohti piirin keskustaa ja kolmiaskeleet tehdään piirin kehällä liikkuen. Piiriä kannattaa lähteä kiertämään painonsiirtojen etujalan suuntaan, jotta sivuvaaka voidaan tehdä menosuuntaan päin ja sarja virtaa liikkeestä toiseen helpommin).

Yksittäisten harjoitteiden ohjeistukset

Nilkkojen ja jalkaterien voimaharjoitus



Musiikki: Mystical Magical (tendu 1) – Nate Fifield

Tavoitteet: Jalkaterän ja säären alueen lihasten aktivointi ja voiman harjoittaminen. Säären etuosan lihasten vahvistaminen ennaltaehkäisee vammoja ja edesauttaa lihastasapainon ylläpitämistä (tanssillisessa voimistelussa pohkeille eli säären takaosalle tulee paljon kuormitusta).

Alkuasento: Selinmakuulla jalat koukussa jalkapohjat seinää vasten, jalat lantionleveysessä asennossa

Sisältö:

- 1-4, 5-8 kaksi kertaa varpailla ”veto” seinää vasten alaspäin, kantapääät pysyvät paikallaan kiinni seinässä
 - 1-4, 5-8 kaksi kertaa varpailla ”työntö” seinää vasten ylöspäin, kantapääät pysyvät paikallaan kiinni seinässä
 - 1,2 nilkan ojennus sitkeästi työntäen, päkijät ja varpaat jäävät seinään kiinni (kuten varpaillaseisonnassa)
 - 3,4 varpaiden ojennus seinästä työntäen
 - 5,6 päkijöiden palautus seinään kiinni
 - 7,8 kantapäiden palautus seinään kiinni
- Toistetaan tämä kasi uudestaan
- 2 x 1-8 naputus varpaiden päillä seinään nopeasti
 - 2 x 1-8 naputus päkijöillä seinään nopeasti
- Koko sarja toistetaan alusta

Lopuksi ponnistetaan ”hyppyyn” eli ojennetaan jalat vahvasti seinästä työntäen

Vinkkejä harjoitteluun:

- Huomioikaa, että jalkaterät ja reidet tulisi säilyä suoraan kohti kattoa: polvet eivät saa koskea toisiinsa ja varpaat eivät saa kääntyä sarjan aikana sisään tai ulos
- Naputusten sekä päkijöillä että varpailla tulisi olla niin nopeat, kuin pystyy
- Sarjan voi tehdä sukat jalassa kuten videolla, jos seinä tuntuu liian nihkeältä ja liikkeet on sen vuoksi haastava tehdä

Jalkatekniikkaharjoitus: hyppelyt, painonsiirto & sivulaukka



Musiikki: Brahms – The Hungarian Dances – Giuliano Sacchetto-Giordano Trivellato, Ballet Dance Company

Tavoitteet: Nilkkojen ojentaminen, ryhdin ja kannatuksen ylläpitäminen hyppelyissä. Painonsiirron tekniikan harjoittelu. Sarjassa harjoitellaan myös sivulaukkaa ja siihen liittyen erityisesti ponnistusta ja jalkojen napsauttamista ilmassa yhteen ojennettuina.

Alkuasento: Voimistelun perusasento (ks. liite 1), kädet ryhdikkäästi vyötäröllä.

Sisältö:

A-osa

(musiikin alkusoitolla neljä iskua odotusta)

- 1 matala polvennostojuoksu paikallaan hypähtäen vasemman jalan päälle, oikea jalka nousee kevyesti eteen polvi koukussa ja nilkka ojennettuna
- 2 matala polvennostojuoksu hypähtäen oikean jalan päälle
- 3,4 matalapolvennostojuoksu vasemman jalan päälle, laskulla 4 pysytään paikallaan
- 5-8 toistetaan samat liikkeet kuin edellä, mutta aloittaen oikean jalan päälle hypäten
- 1-8 kahdeksan tanajuoksua, oikea jalka ojentuu eteen suoraksi ensin

Toistetaan koko A-osa, mutta lopuksi vain seitsemän tanajuoksua

B-osa

- 1,2 painonsiirto sivulle oikealle, kädet frontaalitasossa alakaaren kautta oikealle virtaavasti
- 3,4 painonsiirto sivulle vasemmalle, kädet frontaalitasossa alakaaren kautta vasemmalle
- 5,6 sivulaukka oikealle, kädet pyörähtää ympäri frontaalitasossa: (alakautta-oikealle-ylös ja vasemmalta sivulta alas)
- 7,8 painonsiirto sivulle oikealle, kädet jatkavat reittiään frontaalitasossa alakautta vasemmalle

Sama toistetaan vasemmalle, oikealle ja vasemmalle

A-osa

Sama kuin aiempi A-osa, mutta vasen puoli (eli ensin hypätään oikean jalan päälle matala polvennostojuoksu, jolloin vasen jalka nousee hieman eteen)

Vinkkejä harjoitteluun:

- A-osan hyppelyissä tulisi ryhdin olla vahvasti kannatettu ja virtaava ”kuvittele että ylävartalo on kuin kasvi, joka kasvaa vahvana ylös kohti aurinkoa”
- B-osassa kiinnittäkää huomiota painonsiirtoihin: tanssillisen voimistelun painonsiirrossa lantio kulkee U-kirjaimen muotoisen radan. Ensin mennään tukijalan varassa alas (vapaa jalka liikkuu lattiaa pitkin). Sitten paino siirtyy toiselle jalalle ja vasta sitten nouseaan ylös
- Sivulaukassa jalkojen tulee ”napsahtaa” ojennettuina yhteen ilmassa ja koko B-osan ajan kädet tulee olla virtaavat ja ojennetut

Jalkatekniikkaa selinmakuulla



Musiikki: Ota kuva – Antti Tuisku

Tavoitteet: Polvien, nilkkojen ja varpaiden ojentaminen: voima, liikkuvuus, asentojen hahmottaminen. Jalkojen aukikierron hahmottaminen ja voima.

Alkuasento: Selinmakuulla jalat yhdessä ojennettuina kohti kattoa, kädet sivulla

Sisältö:

Alkusoitto

- Nilkkojen pyöritys (varpaat piirtävät mahdollisimman ison ympyrän, omaan tahtiin)

A-osa – 1. säkeistö

- 2 x 8 nilkkojen koukistus ja ojennus
- 2 x 8 toistetaan sama aukikierrossa
- 1-4 oikea jalka avataan hallitusti sivulle ja palautetaan takaisin (lantio pysyy paikallaan), molemmat jalat ovat vahvasti ojennetut
- 5-8, 1-4, 5-8 toistetaan sama vasemmalle puolelle, oikealle puolelle ja vasemmalle puolelle

B-osa – kertosäe

- 1 polvet koukistetaan ja viedään vahvasti sivuille, nilkat säilyvät ojennettuina ja jalat muodostavat ”salmiakki-asennon”
- 2 ojennetaan jalat takaisin ylös yhteen

Tätä toistetaan koko kertosäkeen ajan

Välisoitto

- Nilkkojen pyöritys

A-osa ja B-osa toistetaan samanlaisina

Välisoitto

- Nilkkojen pyörytys

C-osa – myös musiikissa C-osa

- 1-8 nopea käänös oikealle kyynärnojaan ja siinä pito
- 1-8 nopea käänös takaisin selinmakuulle, kädet ja jalat ojennettuina kohti kattoa
- 1-8 nopea käänös vasemmalle kyynärnojaan ja siinä pito
- 1,2 nopea käänös takaisin selinmakuulle, kädet sivuille lattiaan ja jalat ojennettuina kohti kattoa
- 3- B-osan liikkeet

Kun kertosäe alkaa uudestaan, aloitetaan suorien jalkojen avaukset ja niitä tehdään musiikin loppuun asti

Vinkkejä harjoitteluun:

- Havainnoi tarkasti polvien, nilkkojen ja varpaiden ojentamista ja nilkan linjausta: nilkka ei saa kääntyä kaarelle sisäänpäin, vaan jalan linjan tulee olla suora
- Kyynärnojassa tulee kiinnittää huomiota vartalon linjaukseen ja erityisesti lantion asentoon

Tekniikkalämmittely



Musiikki: Meidän tässä kuuluisi rakastua – Elias Kaskinen

Tavoitteet: Lajiliikkeiden harjoittelu: käten kahdeksikko, käten kierrot, lantiojohtoinen käynti, vartalon sivutaivutus, vartalon aaltoliike taakse ja vaaka. Koordinaatio ja liikemuisti: opetellaan muistamaan pidempi musiikkiin tehtävä sarja. Tätä sarjaa voi tehdä lämmittelysarjana tai tekniikkaharjoituksena, ryhmälle sopivaan tapaan.

Alkuasento: voimistelun perusasento (ks. liite 1)

Sisältö: (laskut tässä ohjeistuksessa ovat ”hitaita” laskuja, katso videolta liikkeiden ajoitukset)

A-osa – säkeistö

- 1,2 kädet sivuilla alaviistossa - käten kahdeksikon etulenkki
- 3,4 käten kahdeksikon takalenkki

- 5 toistuen etulenkki (nopeampi)
- 6 takalenkki (nopeampi)
- 7 etulenkki (nopeampi)
- 8 takalenkki (nopeampi)
- 1,2 etulenkki (hitaampi)
- 3,4 takalenkki (hitaampi)
- 5 etulenkki (nopeampi)
- 6 takalenkki (nopeampi)
- 7,8 kätten vauhtivienti frontaalitasossa (kehon edestä rististä yläkautta avaten sivuille)

Tämä toistetaan

Kätten kierrot kädet sivuilla vaakatasossa):

- 1,2 kätten kierto niin, että katse kääntyy oikealle (vasen olkapää kiertyy sisään, oikea ulos) - kyynärpästä voi kevyesti koukistaa kierron aikana – muista liikkeen jälkeen palauttaa kädet ojennetuiksi
- 3,4 kätten kierto niin, että katse kiertyy vasemmalle (oikea olkapää kiertyy sisään, vasen ulos)
- 5 kätten kierto niin, että katse kääntyy oikealle
- 6 kätten kierto niin, että katse kiertyy vasemmalle
- 7 kätten kierto niin, että katse kääntyy oikealle
- 8 kätten kierto niin, että katse kiertyy vasemmalle
- 1,2 kätten kierto niin, että katse kääntyy oikealle
- 3,4 kätten kierto niin, että katse kiertyy vasemmalle
- 5 kätten kierto niin, että katse kääntyy oikealle
- 6 kätten kierto niin, että katse kiertyy vasemmalle
- 7,8 kätten vauhtivienti kehon edestä rististä yläkautta avaten

Tämä toistetaan.

B-osa – kertosaie

- 1,2 lantiojohtoinen käynti oikealle (askeleet oikea, vasen), kädet vasemmalla alaviistossa
- 3,4 askel oikealla jalalla sivulle ja ojentaa sen (vasen jalka jää ojennetuksi varvasasentoon), kätten vauhtivienti alhaalta oikean sivun kautta ylös, vartalon taivutus sivulle vasemmalle
- 5-8 vartalon aaltoliike taakse, alas laskeutuessa kädet avataan impulssilla sivukautta alas, ylös noustessa kädet jäävät alas

Sama toistetaan vasemmalle, oikealle ja vasemmalle.

A-osa:

- Sama kuin aiempi A-osa, mutta liikesarjat tehdään vain kerran.

B-osa:

- Sama kuin aiempi B-osa.

C-osa:

- 1,2 oikean jalan vienti eteen, kädet nostetaan ojennettuina eteen vaakatasoon
- 3-6 kädet laskeutuu alas ja ne viedään hieman takaviistoon, astutaan oikean jalan päälle, vasen jalka nousee ojennettuna lattiasta ja vahvasti selkää ojentaen laskeudutaan kohti vaakaa
- 7,8 palautuminen perusasentoon

Toinen puoli samalla tavalla.

B-osa:

- Sama kuin aiemmat B-osat, mutta lopussa tehdään vielä yksi kerta lisää oikealle (eli yhteensä tehdään liikesarja 5 kertaa).

Vartalo- ja jalkatekniikkasarja



Musiikki: Kiss the girl (Under the sea) - Rogers Family

Tavoitteet: Vartaloliikkeiden ja jalkatekniikan monipuolinen harjoittelu. Rentouden ja jännityksen vaihtelu, tilaorientaatio eli suuntien hahmottaminen omassa kehossa ja tilassa.

Alkuasento: voimistelun perusasento (ks. liite 1)

Sisältö:

Alkusoitto

- 1 kasi seistään ryhdikkäästi

A-osa:

- 1,2 vartalon aaltoliike taakse astuen oikealla jalalla eteen
- 3,4 aallosta ylösnouseminen, vasen jalka astuu oikean jalan viereen (jalat yhteen) ja kohotetaan lopussa varpaillaseisontaan
- 5,6 sivusyöksy oikealle ja paluu takaisin varpaillaseisontaan jalat yhdessä
- 7,8 sivusyöksy vasemmalle ja paluu takaisin varpaillaseisontaan samalla kääntyen selän kautta (vasemmalle) puolikkaan kierroksen

Samaa toistetaan taakse vasen puoli, eteen oikea puoli, taakse vasen puoli, eteen oikea puoli.

Lopuksi: kahden jalan päkiäpyörähdys astuen takaseinää kohti ja kääntyen oikean kautta, kädet nousee pujotuksella kehon edestä ylös ja laskeutuvat sivukautta alas, samalla pystyrentous

B-osa:

- 1-4 kohottaa vartalon hyvään perusasentoon ja ylvääseen ryhtiin, oikea käsi vyötärölle
- 5-8 hyvä ryhti säilyy, vasen käsi nousee myös vyötärölle
- 1,2 gogo oikealle
- 3,4 gogo vasemmalle
- 5,6 melkutus oikean jalan päällä (vasen jalka taakse-eteen)
- 7,8 melkutus vasemman jalan päällä (oikea jalka taakse-eteen)

Samaa toistetaan

C-osa:

- Kätten pujotus kehon edestä ylös
- 1-4 kätten vauhtiheitto (sivukautta alas, edessä ristiin ja siitä takaisin sivukautta ylös)
- 5-8 vartalon vauhtiheitto eteen

Samaa toistetaan

D-osa:

- 1-4 marssi polvia korkealle nostaen ja nilkkoja ojentaen oikealla jalalla aloittaen, kädet edestä rististä ympäri
- 5-8 marssi jatkuu, kädet ulkokautta ympäri
- 1 tasahyppy kääntyen $\frac{1}{4}$ kierros vasempaan
- 2 tasahyppy paikallaan
- 3 tasahyppy kääntyen $\frac{1}{4}$ kierros vasempaan (eli kohti takaseinää)
- 4 tasahyppy paikallaan
- 5 tasahyppy kääntyen $\frac{1}{4}$ kierros vasempaan
- 6 tasahyppy paikallaan
- 7 tasahyppy kääntyen $\frac{1}{4}$ kierros vasempaan (eli eteen)
- 8 tasahyppy paikallaan

Sama toistetaan vasemmalla aloittaen marssit ja hyyt kääntyen oikealle, mutta lopussa rintamasuunta eteen hyytjä tulee 4.

Sama toistetaan marssi oikealla aloittaen ja hyyt vasemmalle.

Sama toistetaan marssi vasemmalla aloittaen ja hypyt oikealle.

Lopuksi:

- Marssit oikealla aloittaen.

Hypyt:

- 1 tasahyppy kääntyen vasemmalle $\frac{1}{4}$ kierros
- 2 tasahyppy paikallaan
- 3 tasahyppy kääntyen vasemmalle $\frac{1}{4}$ kierros (kohti takaseinää)
- 4 tasahyppy paikallaan
- 5 tasahyppy kääntyen vasemmalle puolikkaan kierroksen, eli päättyy eteenpäin

Askelikko- ja hyppysarja salin poikki



Musiikki: Azizam – Ed Sheeran

Tavoitteet: Vaihtoaskeleen, sivulauka, kisapyörinnän ja kaurishypyn harjoittelu. Musiikin fraasien hahmottaminen: tämä sarja menee kivasti musiikin fraaseihin, jos seuraavat aloittavat aina yhden kasin edellisten lopettamisen jälkeen. Tämä sarja harjoittaa myös tilaorientaatiota eli tilan ja suuntien hahmottamista: voimistelijan tulee tiedostaa liikkeiden vaihtuvat suunnat omassa kehossa ja tilassa.

Alkuasento: Voimistelun perusasento (ks. liite 1), sarja tehdään joko salin poikki liikkuen riveissä tai nurkasta nurkkaan pareittain

Sisältö:

- 1-4 neljä voimistelukäyntiä alkaen oikealla jalalla
- 5,6 vaihtoaskel oikeajalka edessä
- 7,8 vaihtoaskel vasen jalka edessä
- 1,2 sivulaukka oikealle
- 3 astuu vasemmalla jalalla eteen ristiin joutaen polvesta, vasen käsi nousee kaareksi oikealle yläviistoon, vartalossa tapahtuu kierto oikealle
- 4 astuu oikean jalan päälle taakse
- 5,6 sivulaukka vasemmalle
- 7 astuu oikealla jalalla eteen ristiin joutaen polvesta, oikea käsi nousee kaareksi vasemmalle yläviistoon, vartalossa tapahtuu kierto vasemmalle
- 8 astuu vasemman jalan päälle taakse
- 1-4 kisapyörintä oikea jalka edessä, pyörii oikealle
- 5,6 vaihtoaskel vasemmalla jalalla
- 7,8 kaurishyppy vasen jalka edessä

→ Juoksee voimistelujuoksulla pois

Kun sarja osataan molemmille puolille, voi sen harjoittelua vielä jatkaa näin:

- Jaa voimistelijat pareiksi tai pieniksi ryhmiksi
- Ohjeista heitä keksimään parin kanssa / ryhmässä yhdessä sarjan kisapyörintäkohtaan kädet
- Kun käsiliikkeet on keksitty, ohjeista vielä kokeilemaan koko sarja ja miettimään, miten itse keksityt kädet saa virtaavaksi kokonaisuudeksi mukaan sarjaan
- Lopuksi sarja voidaan "esittää" toisille ryhmittäin, niin kaikki pääsevät näkemään toisten keksimät käsiliikkeet
- Lopuksi voit vielä jakaa voimistelijat uusiin ryhmiin ja pyytää heitä opettamaan toisilleen edellisissä ryhmissä keksityt käsiliikkeet ja sitten voidaan yhdessä kokeilla niitä musiikilla

Tällaisilla opetuskehittelyillä saat harjoitukselle enemmän toistoja, minkä myötä voimistelijat toistavat opeteltavia asioita useita kertoja ja näin myös saavat niihin varmuutta. Pienet muutokset haastavat voimistelijoin keskittymään liikkeisiin ja siten auttavat keskittymään.

Muistuttele voimisteliijoille liikkeiden ydinkohtia ja käy liikkeet yksityiskohtaisesti läpi.

Liikkuvuutta ja vartalotekniikkaa



Musiikki: I Will Stay – VIIVI

Tavoitteet: Tämä harjoitus sopii esimerkiksi alkulämmittelyyn liikeratoja avaavaksi ja vartalotekniikkaa harjoittavaksi sarjaksi. Tavoitteena on tehdä laajoja liikkeitä ja virrata rauhassa liikkeestä toiseen. Vartalotekniikan osalta harjoitellaan koontoa, vartalon sivutaivutusta, vartalon aaltoliikettä taakse, sivusyöksyä, etusyöksyä ja takasyöksyä.

Alkuasento: Voimistelun perusasento (ks. liite 1)

Sisältö:

Alkusoitto ja 1. säkeistö:

- 1-4 astuu taakse pitkän askeleen lonkankoukistajan venytysasentoon (takapolvi ilmassa), kädet nousevat ojennettuina edestä ylös
- 5-8 kädet lasketaan hallitusti sivuille

- 1-8 keskustakoonto, joka vetää takajalan etujalan luo ja kädet rinnalle

Tämä tehdään yhteensä neljä kertaa, eli kaksi kertaa molemmille puolille

- 1-4 Kätten pujotus vartalon edestä ylös
- 5-8 kohotuksen kautta vartalon sivutaivutus oikealle
- 1-4 kohotuksen kautta vartalon sivutaivutus vasemmalle
- 5-8 impulssilla kätten avaus ylhäältä frontaalitasossa (sivukautta) alas laskeutuen, samalla vartalossa pystyjousto

Toistetaan toiselle puolelle

Bridge-osio:

- 1-8 vartalon aaltoliike taakse

Tämä tehdään yhteensä neljä kertaa

Kertosäe:

- 1,2 varpaillaseisontan ja vartalon kohotuksen kautta sivusyöksy oikealle, kädet kyljissä
- 3,4 kätten avaus terävästi sivulle
- 5-8 kätten aaltoliike
- 1-4 kätten vauhtivienti frontaalitasossa alakautta ympäri
- 5-8 kätten laskeutuminen jatkuu, samalla ponnistetaan takaisin vasemman jalan luo varpaillaseisontaan

Toistetaan vasemmalle, oikealle ja vasemmalle

Bridge-osio toistetaan

Kertosäe:

- 1,2 etusyöksy (kaadutaan varpaillaseisonnasta oikealle jalalle eteen ja palataan takaisin)
- 3,4 takasyöksy (kaadutaan varpaillaseisonnasta oikealle jalalle taakse ja palataan takaisin)
- 5-8 kätten taputus vartalon edessä, josta kädet ojentuvat ylös ja tulevat sivuilta alas

Tämä tehdään yhteensä neljä kertaa, eli kahdesti molemmille puolille

Loppuosio:

- 1,2 varpaillaseisontaan nousu ja samalla kätten pujotus vartalon edestä ylös
- 3-6 vartalon vauhtiheitto eteen
- 7,8 kätten vauhtiheitto frontaalitasossa

- 1-8 vartalon aaltoliike taakse impulssilla
- Tämä tehdään yhteensä kolme kertaa, jonka jälkeen:
- 1-6 vartalon aaltoliike taakse, josta noustessa oikea käsi ojentuu eteen kurkotukseen
- 7,8 (sanoilla ”the one”) oikea käsi tulee sydämen päälle ja vartalossa pystyrentous

Sivuaaltoharjoitus



Musiikki: Shape of you – Cello version – Jodok Cello

Tavoitteet: Tämä sarja sisältää sivuaaltoon tarvittavien liikkeiden harjoitusta ja myös itse sivuaallon harjoittelua. Sarjan tavoitteena siis on, että voimistelija oppii tanssillisen voimistelun tekniikan mukaisen sivuaallon, jossa tapahtuu pystyrentous, painonsiirto sivulle (lantion u-kirjaimen mukainen liikerata) ja sivutaivutus. Sivuaallon tulee aina alkaa ja loppua kohotukseen, joten ohjaajan kannattaa tarkkailla, että liike aloitetaan hyvästä asennosta ja myös tehdään loppuun asti kohotukseen. Tärkeää on myös, että sivuaallon aikana vartalo ei kumarru eteen tai taivu taakse vaan voimistelija pysyy ns. ”kahden seinän välissä” Liikkeen kokonaissuorituksessa on tärkeää jatkuva, virtaava liike, jossa liikkeen eri vaiheet sidotaan yhteen.

HUOM! Mikäli voimistelijat eivät ole aiemmin harjoitelleet painonsiirtoa sivulle, vartalon sivutaivutusta ja pystyjoustoja yksittäisinä liikkeinä, on tämä sarja todennäköisesti silloin heille vielä liian haastava. Tällöin sopivampia harjoitteita alkuun ovat esimerkiksi Liikkuvuutta ja vartalotekniikkaa (I will stay – VIIVI) ja Liikkuvan sarjan kehittäminen (Cheap thrills – Sia). Nämä sarjat sisältävät sivuaallon harjoitteluun valmistavia liikkeitä.

Alkuasento: Varvasasento, oikea jalka sivulla ja kädet alhaalla virtaavasti

Sisältö:

Kasit	
II	alkusoitto, valmistaudu
III	<ul style="list-style-type: none"> • 1-4 painonsiirto oikealle • 5-8 painonsiirto vasemmalle • 2 kasia: nopeammat painonsiirrot yhteensä 4kpl, ensin oikealle (kaksi iskua kestää yksi painonsiirto) <p>Toistetaan kaksi hidasta painonsiirtoa ja neljä nopeaa</p>

IIII	<ul style="list-style-type: none"> • 1-4 painonsiirto oikealle, kädet viedään alakaaren kautta oikealle • 5-8 vartalon sivutaivutus vasemmalle, käsien reitti frontaalitasossa oikealta ylös vasemmalle yläviistoon <p>Tämä toistetaan vasemmalle, oikealle ja vasemmalle.</p>
IIII	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 pystyrentous vasemman jalan päällä seisten niin, että oikean jalan isovarvas liukuu lattiaa pitkin sivulle • 3-4 vartalon ojennus keskustalähtöisesti, vasen jalka ojentuu ja oikea jalka liukuu takaisin lähtöasentoon • 5-8, 1-4 toistetaan äskeinen kaksi kertaa • 5-8 painonsiirto oikealle <p>→ Toistetaan sama toiselle puolelle (kolme kertaa pystyrentous oikean jalan päällä seisten ja lopuksi painonsiirto vasemmalle)</p>
IIII	Omaan tahtiin sivuaallon harjoittelua: ensin rauhallisemmalla temmolla ja kun sujuu, voi voimistelija itsenäisesti kokeilla nopeampaankin tempoon
IIII	Sarja toistetaan alusta: painonsiirrot kaksi hidasta ja neljä nopeaa
IIII	Painonsiirrot ja sivutaivutukset
IIII	Pystyrentous ja ojennus kolme kertaa, painonsiirto
IIII	Sivuaallot

Vinkkejä harjoitteluun:

- Painonsiirrot sivulle harjoitellaan ensin tekemään hyvässä ryhdissä ja keskivartaloa ojentaen. Kun tämä onnistuu hyvin, voi painonsiirtoihin lisätä pystyjoustopuon ja harjoitella siten sivuaallossa tapahtuvaa pystyjoustopuon. Pidä kuitenkin huolta siitä, että voimistelijat tekevät aina liikkeen alussa ja lopussa hyvän kohotuksen ja että pystyrentous suoritetaan teknisesti oikein: lantion yläreuna kääntyy taakse ja häntäluu kääntyy eteen.
- Sivuaalto on haastava liike, joten kannusta voimistelijoita kokeilemaan sitä uteliaasti ja itselleen armollisesti. Liikettä ei välttämättä opi ensimmäisellä harjoituskerralla, vaan toistojen myötä liikeradat vahvistuvat ja sivuaalto alkaa

- onnistumaan. Tässä harjoituksessa jokainen saa harjoitella sivuaaltoa itselleen sopivaan tahtiin ja sen myötä voimistelija voi itse säätää haastavuuden tasoa sopivaksi.
 - Vinkki: Jos voimistelijan vartalo kallistuu eteen tai taakse, voi sivuaaltoa harjoitella selkä seinää vasten. Seinä ohjaa tekemään liikettä oikeassa suunnassa.

Virtaavuus ja lentohyppy



Musiikki: Someone you loved – Lewis Capaldi

Tavoite: Pystyjouston ja liikkeiden sitomisen, virtaamisen harjoittelu. Vauhdikas ponnistus lentohyppyyn ja lennokka hyppy. Piirissä liikkumisen harjoittelu: jokaisen voimistelijan tulee yhdessä ylläpitää isoa piiriä, ettei tule ahdasta.

Alkuasento: Voimistelun perusasento piirin kehällä, rintamasuunta myötäpäivään (kun tehdään sarjan oikeaa puolta).

Sisältö:

- 1,2 kaksi askelta oikealla jalalla aloittaen, oikean käden olkavarsijohtoinen nosto sivulle, samalla vartalossa vahva kohotus keskustalähtöisesti
- 3,4 kaksi askelta, oikean käden laskeminen virtaavasti alas, samalla pystyrentous
- 5-8 sama vasemmalla kädellä (jalat astuu silti oikea, vasen, oikea, vasen)
- 1,2 kaksi askelta ja oikean käden olkavarsijohtoinen nosto sivulle, vartalossa vahva kohotus
- 3,4 vasemman kautta ympäri kahdella askeleella vartalon tehden koonnon. - oikea käsi tulee koonnossa pikkusormi edellä kohti mahaa ja siitä laskeutuu ojentuen sivulle alaviistoon
- 1 askel varpaillaseisontaan oikean jalan päälle ja vartalo ojentuu, kädet nousevat etuviistoon
- 2-4 kiihtyvät juoksuaskeleet
- 5,6 lennokka lentohyppy (alkeisryhmällä voi olla sovittuna että ei väliä kummalla jalalla hyppää, edistyneemmillä ryhmillä hyppy ponnistetaan vasemmalla jalalla)
- 7,8 virtaus kohti sarjan toistamista vasemmalle puolelle

Vinkkejä:

- Kannusta voimistelijoita hyödyntämään hengitystä liikkeen apuna erityisesti sarjan alussa – keskustahakuisissa liikkeissä hengittää ulos ja keskustapakoisissa sisään

- Kun sarja on opittu, voitte tehdä siihen muokkauksia voimistelijalähtöisesti, voit hyödyntää esimerkiksi näitä tehtäviä:
 - ”keksi omat kädet lentohyppyyn”
 - ”tee alun käsiliikkeet omalla tavalla, saat vaihdella vapaasti käden suuntaa ja kokeilla omia reittejä”

→ Kun näitä on harjoiteltu, voitte esiintyä niin että puolet tekee ja puolet katsoo millaisia omia variaatioita kaverit ovat keksineet

Lattialla maaten ja istuen keskustalähtöisyys
-harjoitteet



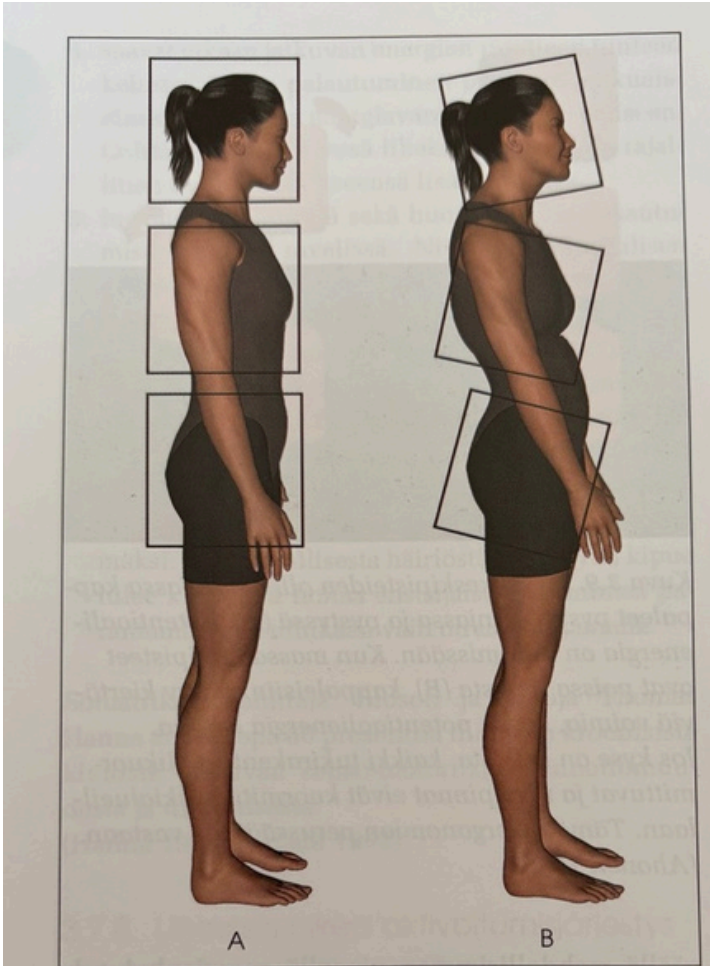
Musiikki: Rauhallista taustamusiikkia, esimerkiksi The other side of sea – HAEVN

Tavoite: Keskustalähtöisyyden harjoittelu. Hengityksen ja liikkeen yhdistäminen. Omaan tahtiin tehtävän liikkeen harjoittelu: ei ole tarkoitus tehdä kaikki samaan aikaan tai musiikin tahtiin, vaan jokainen kuuntelee omaa hengitystä ja tekee sen tahtiin. Voimistelija voi laittaa silmät kiinni tai katsoa alaviistoon, mikä yleensä auttaa oman kehon liikkeen ja hengityksen aistimisessa.

1. Selinmakuulla kehon ojentaminen: kurkota käsillä ja jaloilla niitä voimakkaasti ojentaen mahdollisimman pitkälle. Rentouta sitten itsesi ihan rennoksi vasten lattiaa.
2. Selinmakuulla keskustakoonto: makaa selinmakuulla kädet alhaalla vartalon vieressä. Aktivoi suoraa vatsalihasta työntämällä alaselkä kiinni lattiaan, tarvittaessa voit myös laittaa sormenpäät selän alle ja koittaa työntää niitä vasten selkää. Huomioi heijasteet muualla kehossa: reidet saattavat hieman nousta ja kaula pitenee eli leuka kohoaa ylöspäin. Lantion yläreuna kääntyy taakse.
3. Istuen pystyjoustoharjoitus: risti-istunnassa istuen ojenna ensin itsesi sisäänhengityksellä mahdollisimman pitkäksi. Uloshengityksellä rentoudu kohti pystyrentoutta: lantioluun yläreuna kääntyy taakse (häntäluu kääntyy eteenpäin), olkapäät laskeutuvat hieman eteen ja leuka kohoaa kevyesti ylös. Liikkeen tulisi olla hengittävä ja pehmeä.
4. Istuen (joko polvi-istunnassa tai risti-istunnassa, voimistelija saa valita kumpi on itselle mukavampi) käten olkavarsijohtoinen nosto ja vartalon ojennus: hengitä sisään ja ojenna keho pitkäksi, nosta samalla käsiä hieman ylöspäin vartalon sivuilla olkavarsi johtaen, pehmeästi. Käden tulisi muodostaa pitkä kaari ja nousta hieman ulkosyrjä edellä (kallista/käännä pikkusormen puolta kädestä hieman ylöspäin). Uloshengityksellä tapahtuu vartalossa pystyjousto ja kädet laskeutuvat olkavarsijohtoisesti.

Liite 1: Voimistelun perusasento

Tässä materiaalissa useiden harjoitusten aloitusasento on voimistelun perusasento, jonka tulisi toteutua luonnollisena osana voimistelua. Alla kuvassa on kuvailtu hyvää ryhtiä, joka kuvaa myös voimistelun perusasentoa.



Kuva 3.10. (A) Hyvässä ryhdissä kolme ryhdin koria sijaitsee päällekkäin ja linjassa keskenään. Pää, rintakehä ja lantio ovat päällekkäisten laatikkojen sisällä tasapainoisessa asennossa. Koko keho on tasaisesti jalkojen päällä. (B) Huonossa ryhdissä kolme ryhdin koria kallistuvat eivätkä ole enää linjassa keskenään. Pää, rintakehä ja lantio ovat kukin eri asennoissa. Ryhtihäiriöt ovat erilaisia ja kuvitteelliset korit voivat olla sen vuoksi hyvin erilaisissa asennoissa. (Myers 2009)

Tämän kuvassa esitellyn kehon ojennetun linjauksen lisäksi tanssillisen voimistelun perusasennossa tärkeitä seikkoja ovat avoin rintakehä (olkapäät alhaalla ja kevyesti takana) ja aktivoitu keskivartalo.

Sandström, M. & Ahonen, J. (2011). Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka.

Liite 2: Tunneviestiin tunnelaput

SURU**VÄSYMYS****ILO****JÄNNITYS****HÄMMÄSTYS****PAHA OLO****PELKO****AHDISTUS****INNOSTUS****INHO****KAUHU****RAUHALLISUUS****STRESSAANTUNEISUUS****UJOUS****VIHA****YLPEYS****YSTÄVÄLLISYYS****ÄRTYNEISYYS****YKSINÄISYYS****UTELIAISUUS**