

5–7-vuotiaiden voimistelijoiden valmennuksen kehittäminen kilpapolulla Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:ssä
Voimisteluharjoitteiden opas valmentajille

Oona Roisko

Tekijä(t) Oona Roisko	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi 5–7-vuotiaiden voimistelijoiden valmennuksen kehittäminen kilpapolulla Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:ssä Voimisteluharjoitteiden opas valmentajille	Sivu- ja liitesivumäärä 41+ 53
Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantaja on Hämeenlinnan Voimisteluseura ry. Opinnäytetyön avulla luotiin toimeksiantajalle työväline, jota valmentajat hyödyntävät kilpavalmennus- voimisteluryhmän, eli 5–7- vuotiaiden voimistelijoiden valmennuksen suunnittelussa, toteutuksessa sekä tavoitteiden asettelussa. Projektin tavoitteena on kehittää voimisteluvalmennusta Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:n kilpapolulla, sekä oppaan tarkoituksena on lisätä valmentajien ymmärrystä, mihin kilpavalmennus- voimisteluryhmän valmentamisessa tulee keskittyä, jotta voimistelijoilla on hyvät edellytykset siirtyä ja jatkaa harrastusta valitsemansa voimistelulajin kilparyhmässä. Työn aihe kehittyi yhteistuloksena toimeksiantajan kanssa. Projekti käynnistyi toukokuussa 2020 opinnäytetöihin koskevalla palaverilla. Valmentajien oppaaseen kerättiin aineistoa Suomen Voimisteluliitto ry:n valmennus- ja kilpailumateriaalien ja tietokirjallisuuden avulla, Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:n lajipäälliköiden ja valmentajien kanssa käytyjen palaverien kautta, sekä työn tekijän lajiosaamista hyödyntämällä. Kesäkuussa 2020 kerättyä aineistoa tarkasteltiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Syksyllä aineistoa muokattiin, tiivistettiin sekä lähetettiin useampaan otteeseen kommentoitavaksi yhteyshenkilön lisäksi mukana olleille voimisteluseuran lajipäälliköille, palautteen saamisen sekä oppaan kehittämisen vuoksi. Valmentajien oppaan harjoitteiden ja liikkeiden tarkennettua, oppaan sisältämä materiaali valokuvattiin. Projektin loppupuolella valokuvat lisättiin oppaaseen, sekä niitä ja kirjallisia ohjeita tarkennettiin. Loppuvaiheessa valmentajien opas lähetettiin tarkasteltavaksi yhteyshenkilölle ja muille seuran henkilöille, jotka olivat projektiin kuuluneet. Valmis opinnäytetyön projekti on kattava ja monipuolinen, joka sisältää 83 harjoitetta. Harjoitteet on jaoteltu tasapainoharjoitteisiin, liikkumisharjoitteisiin, välineen käsittelyharjoitteisiin, liikkuvuusharjoitteisiin sekä muihin harjoitteisiin. Yksittäisille harjoitteille löytyy pääliikkeeseen valmistava harjoite, joita tavoitteena on harjoitella rinnakkain. Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:n kilpalajeille ominaisia lajiharjoitteita on sisällytetty näiden kategorioiden alle. Valmis valmentajien opas antaa suunnan kilpavalmennus- voimisteluryhmän valmennuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Tarkoituksena on harjoitella oppaan sisältämiä harjoitteita, mutta lisäksi antaa valmentajille mahdollisuus hyödyntää omaa osaamista. Opinnäytetyön opas valmistui syksyllä 2020 ja se kehitettiin Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:n melko tuoreeseen kilpapolkuun. Valmiista oppaasta hyötyvät projektin kohderyhmän valmentajien lisäksi koko voimisteluseura, opas tulee kaikkien valmentajien tietoon. Oppaan myötä 5–7- vuotiaiden voimisteluryhmässä tullaan tulevaisuudessa harjoittelemaan entistä yhtäläisemmin. Tulevaisuudessa vanhemmat kilparyhmien voimistelijat voivat vierailla kohderyhmän harjoituksissa näyttäen esimerkkiä, sekä herättämällä lasten kiinnostuksen voimistelulajeihin.	
Asiasanat voimistelu, valmentajan opas, lapsuusvaihe, motoriset perustaidot, perusvoimistelu	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Lapsen kehitys ja kasvu	3
2.1 Psyykkinen kehitys ja kasvu.....	3
2.2 Fyysinen kehitys ja kasvu	4
2.3 Motorinen kehitys.....	5
3 Fyysiset ominaisuudet urheilussa.....	7
3.1 Herkkyyskaudet	7
3.2 Nopeus	7
3.3 Kestävyys	8
3.4 Liikkuvuus	9
3.5 Voima	9
4 Lasten valmentaminen voimistelussa	11
4.1 Voimistelu- varhaisen erikoistumisen laji.....	11
4.2 Painopisteet lapsuusvaiheen harjoittelussa.....	11
4.3 Harjoittelumäärät ja kilpailemisen aloittaminen voimistelussa.....	13
4.4 Taito.....	13
4.4.1 Taidon oppiminen.....	14
4.4.2 Taidon opettaminen	15
5 Hämeenlinnan Voimisteluseura ry	17
5.1 Kilpapolku	17
5.2 Kilpavalmennus- voimisteluryhmä.....	18
5.2.1 Akrobatiavoimistelu	19
5.2.2 Joukkuevoimistelu.....	19
5.2.3 Rytminen voimistelu	20
5.2.4 Telinevoimistelu	21
6 Työn tavoitteet.....	22
7 Projektin vaiheet.....	23
7.1 Projektin aloitusvaihe	23
7.2 Projektin sisällön tuottamisen vaihe	24
7.3 Projektin loppuvaihe.....	28
8 Valmentajien opas päivittäiseen valmentamiseen	30
9 Pohdinta.....	32
Lähteet	36
Liite 1 Lupalappu allekirjoitettavaksi valokuvattavaksi tulleiden voimistelijoiden vanhemmille	42
Liite 2 Valmentajien opas.....	43

1 Johdanto

Opetus- ja kulttuuriministeriön (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 13) mukaan kaikilla lapsilla on lupa päivittäiseen liikuntaan ja se kuuluu olennaisena osana elämään. Fyysisen aktiivisuuden suositukset on kehitetty suomalaisten lasten varhaisvuosille. Näiden suomalaisten suositusten tavoitteena on, että jokainen alle kahdeksanvuotias lapsi toimii päivittäin aktiivisesti ainakin kolme tuntia, joka täyttyy päivän mittaan pienemmistä toiminnallisista hetkistä. Päivän aktiivisuuden suositus ei ole rasittavuudeltaan koko ajan samanaista, vaan kolmesta tunnista yhden tulisi olla aktiivisuudeltaan fyysisempää, jossa tavoitteena on saada syke nousemaan, jonka seurauksena hengästymään kunnolla sekä lapsen keho rasittumaan huomattavasti. Loput kaksi tuntia lapsen kokonaisaktiivisuudesta tulisi koostua rauhallisemmasta liikunnasta ja ulkona touhuamisesta. Lisäksi lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksissa tavoitteena on, että päivittäin pystytään säilyttämään ja ylläpitämään aktiivista puuhailua noin kahdeksan tunnin ajan, joka kerääntyy arjen askareista sekä sisäleikkien myötä. On hyvä muistaa, että lasten tarvittava unen ja levon määrä sekä monipuolinen ja hyvä ruokavalio on yhtä merkittävässä asemassa fyysisen aktiivisuuden suositusten kanssa. (Sääkslahti 2018, 130–131.)

Jokaiselle lapselle on tarjottava hyvin suunniteltua ja tavoitteellista liikuntaa joka viikko, koska sen tavoitteena on, että lapset oppivat hyödyntämään oppimiaan taitojaan mahdollisimman monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä, sekä saavat vaihtelevia liikuntakokemuksia (Sääkslahti 2018, 176). Suomessa reilusti yli puolet 3–6- vuotiaista lapsista käyvät josakin ohjatussa liikunnassa. Ohjatun liikunnan lisäksi lasten on liikuttava itsenäisesti myös harrastuksen ulkopuolella, jotta päivän aikana saadaan kerättyä riittävästi aktiivisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 27.) Jo 4–7- vuotiaana useissa lajeissa aloitetaan kilpailuun johtava urheiluharrastus, joka on tyypillistä lajeissa, joissa harjoittelu on alusta asti hyvin suunnitelmallisesti toteutettua (Sääkslahti 2018, 146). Lasten kasvamisen lähtökohtana on heidän fyysinen aktiivisuutensa. Liikkumisella ja liikunnalla on paljon positiivisia vaikutuksia arjessa toimimiseen, sillä se edistää lapsen huomion kiinnittymistä sillä hetkellä oleelliseen asiaan, parantaa keskittymiskykyä, jaksamista ja havainnointia sekä muistamisen taitoa. Se ehkäisee verenkiertoelinsairauksilta sekä lapsen ylipainon ja 2-tyypin diabeteksen syntymiseltä, lisäksi liikunnan avulla voidaan lujittaa tuki- ja liikuntaelimistöä, yleistä toimintakykyä sekä motoriikan kehittymistä. Liikkumisella on myös positiivinen yhteys mielialan kohenemiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.)

Suomen Voimisteluliitto ry on yksi isoimmista lajiliitoista, sekä suurin liikuttaja naisten ja tyttöjen osalta. Suomen Voimisteluliitolla on jäsenseuroja yhteensä 378 ja yksittäisiä jäse-

niä 132 000. (Suomen Voimisteluliitto ry 2020a, 3.) Voimistelussa on yhdeksän eri kilpalajia. Nämä lajit ovat akrobatiavoimistelu, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, naisten telinevoimistelu, rytminen voimistelu, miesten telinevoimistelu, TeamGym, trampoliinivoimistelu sekä tanssillinen voimistelu. (Suomen Voimisteluliitto ry 2017b.) Opinnäytetyön toimeksiantaja, Hämeenlinnan Voimisteluseura ry on Suomen Voimisteluliiton alainen jäsenseura sekä Suomen Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen laatuohjelmaan kuuluva tähtiseura, jonka osa-alueeseen kuuluvat lapset ja nuoret (Hämeenlinnan Voimisteluseura ry 2020a; Suomen Voimisteluliitto ry 2017a). Seura tarjoaa Voimisteluliiton kilpalajeista kilpatoimintaa neljässä eri lajissa (Hämeenlinnan Voimisteluseura ry 2020c).

Opinnäytetyö on kohdennettu Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:n kilpapolon viimeiselle ryhmälle, joka on nimeltään kilpavalmennus (kuvio 2). Idea oppaan synnystä tuli esiin, kun lähdettiin miettimään ajankohtaista aihetta, jonka kehittäminen on seuran kannalta merkittävää, tukien useamman voimistelulajin tulevaisuutta. Lopuksi päädyttiin ratkaisuun kehittää kilpavalmennus-voimisteluryhmän tavoitteita, rakentamalla valmista sisältöä ryhmän voimisteluharjoituksiin. Työn tuloksena rakentuu opas, joka tulee käyttöön kilpapolon kilpavalmennus-voimisteluryhmän, eli 5–7-vuotiaiden lasten valmennuksen suunnittelun, toteutuksen ja tavoitteiden asettelun tueksi. Tämän lisäksi opas tulee kaikille valmentajille näkyväksi ja heidän on mahdollista hyödyntää opasta harjoituksissa.

Tavoitteena valmentajien oppaan avulla on kehittää voimisteluvalmennusta Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:n kilpapolon, 5–7-vuotiaiden kilpavalmennus-voimisteluryhmässä. Ryhmä on suunnattu seuran kilpalajeista sekä tulevaisuudessa kilpavalmennustoiminnasta kiinnostuneille lapsille (Hämeenlinnan Voimisteluseura ry 2020e). Lisäksi tarkoituksena on lisätä seuran valmentajien tietoisuutta siitä, mihin kyseisen voimisteluryhmän valmennuksessa on keskityttävä, eli mitä harjoitteita kohderyhmän lapsille opetetaan, jotta voimistelijoiden on mahdollisimman hyvät edellytykset siirtyä ja jatkaa nousujohteista harjoittelua tulevassa oman voimistelulajin kilparyhmässä. Opinnäytetyön valmentajien opas on ensimmäinen Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:lle henkilökohtaisesti suunniteltu sekä kehitetty opas. Valmentajien opas laaditaan valmentajille digitaaliseen muotoon, jota on mahdollista lähteä myöhemmin päivittämään tarpeen tullen.

2 Lapsen kehitys ja kasvu

2.1 Psyykkinen kehitys ja kasvu

Lapset eivät ole kasvaneet paikalla oloon, vaan ominaista on, että he liikkuvat aktiivisesti enempää ajattelematta, jos ympäristö vain antaa tilaisuuden. Tarjoamalla lapsille kattavaa ja haasteita antavaa liikuntaharrastusta, jossa ympäristö on vaihtelevaa, voidaan vaikuttaa positiivisesti lasten liikkumiseen. Pienten lasten harrastustoimintaan ei vielä tässä vaiheessa kuulu kilpailullinen ja vakava harrastaminen, koska se voi olla esteenä lasten liikunnan jatkuvuudelle. Tärkeää pienten lasten harrastamisessa on lapsilähtöisyys. Yleisesti ottaen lapsuudessa on merkittävää luoda urheilulajeista iloa ja positiivisia elämyksiä jo varhaisessa vaiheessa, koska ne ovat tärkeitä ajatellen tulevaisuuden harrastamista ja sen jatkuvuutta. (Jaakkola 2015, 109.)

Motivaatiolla tarkoitetaan toiminnan syytä, joka edistää ihmistä pyrkimään kohti omia tai edustamansa ryhmänsä päämääriä. Motivaatio voidaan eritellä sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Ulkoisessa motivaatiossa syy toimintaan tapahtuu ulkoisten motiivien, eli syiden vuoksi, kuten mitalien saamisen, pelon, tai aikuisten ilahduttamisen takia. Vastakohdana sisäisessä motivaatiossa, toiminta lähtee sen sijaan yksilöstä itsestään, jolloin tekemisen syynä, tässä tapauksessa urheiluharrastuksen harjoittelun motiivina on lajin tarjoamat myönteiset elämykset. Alamäistä ja muista pettymyksistä huolimatta urheilijalla on tahtoa harjoitella, koska palo lajiin on kova. (Jaakkola 2015, 109–112.) Itsemääräämisteoriat (Self-determination theory) on Edward Decin ja Richard Ryanin luoma teoria. Keskeisessä osassa teoriaa on toimelias sekä motivoitunut ihminen, joka menee kohti päämääriään. (Vasalampi 2017, osa 1.) Ihmisen kasvuun kuuluu merkittävästi psykologiset perustarpeet, jotka ovat autonomia, yhteenkuuluvuus sekä pätevyyden tunne. Decin ja Ryanin kehittämä teoria ajattelee edellä mainittujen perustarpeiden edistävän ihmisen sisäisen motivaation kehittymistä. (Lintunen 2015, 79.)

Kun urheilijalla on mahdollisuus olla mukana päättämässä ja tekemässä valintoja omaan harjoitteluun liittyen, kutsutaan sitä autonomian tunteen kokemiseksi. Erilaisten ratkaisujen ja valintojen teko kasvaa urheilijan kehittyessä, mutta jo yhteisten pelisääntöjen tekeminen sekä urheiluharjoitusten sisältävien harjoitteiden kehittäminen tukee urheilijoiden autonomian tunnetta, sekä kasvattaa heidän sisäistä motivaatiotaan harrastusta kohtaan. Tässä psykologisessa perustarpeessa huomattavaa on myös, että kaikki urheilijat nähdään ryhmässä merkittävänä ja heidän ajatuksilleen annetaan mahdollisuus. (Jaakkola 2015, 113.) Autonomian jälkeen, toisella psykologisella ihmisen perustarpeella kuvataan urheilijan tunnetta kuulua johonkin porukkaan. Tätä kutsutaan yhteenkuuluvuuden tunteeksi. Tämän

perustarpeen syntymisen taustalla ja ryhmän vastuuhenkilön velvollisuutena on luoda positiivinen henki ryhmän sisälle, jossa lapsia rohkaistaan, ollaan avoimia sekä annetaan turvattu ja luotettava tunne harjoitella. Lisäksi perustarpeen tavoitteena on kohdella kaikkia urheilijoita samanarvoisesti. (Lintunen 2015, 85.)

Kolmas psykologinen perustarve, pätevyyden tunne on sitä, että urheilija luottaa omien kykyjen olevan tarpeeksi taidon toteutukseen. Kun urheilusuoritus ei suju suunnitellusti, se laskee urheilijan pätevyyden tunnetta, mutta sitä voidaan vahvistaa erityisesti valmentajan antaman henkilökohtaisen palauteen kautta. Lisäksi pätevyyden tunnetta nostattaa, mikäli urheilija itse kokee olevansa taidoiltaan hyvä. (Jaakkola 2015, 113–114.) Lasten ajattelu- taidot kasvavat vuosi vuodelta, jonka seurauksena he oppivat myös vähitellen käsittämään paremmin osaavan urheilijan mallin. Lapset, jotka ovat alle 5–6 – vuotiaita, puuttuu kyky ilmaista omaa pätevyyden tunnettaan, rinnastaen sitä muiden tekemisiin. Muutaman vuoden myöhemmin vertailua muihin lapsiin alkaa ilmentymään, joka ilmenee lasten taidolla laittaa asioita tuloksellisesti peräkkäin. Tämä on tyypillistä lähempänä kouluikää, eli 6–7 – vuoden iässä. (Lintunen 2015, 79–80.)

2.2 Fyysinen kehitys ja kasvu

Lapsi kehittyy ja kasvaa lapsuusvaiheessa enimmäkseen raajoista, joka on vilkkainta kahdena ensimmäisenä elinvuotena. Siitä eteenpäin kasvu on tasaisempaa murrosiän kynnykselle asti, vaikkakin 6–8- vuotiaana lapsilta on mahdollista havaita keskilapsuuden kasvupyrähdys. (Hakkarainen 2015a, 57; Laine & Mero 2012, 50.) Tyttöjen ja poikien pituuskasvu on toisiinsa verrattavaa, kunnes murrosikä alkaa. Sukupuoli hormonien vuoksi sukupuolien välisessä pituuskasvun kehityksessä tapahtuu muutoksia murrosiässä, kun tytöt kasvavat eniten pituutta 12- vuotiaana, vähän ennen kuukautisten alkua. Pojat saavuttavat voimakkaan kasvupyrähdysen muutaman vuoden tyttöjen kasvupyrähdysen jälkeen. Tämän takia on täysin normaalia, että 10–14- ikävuoden aikana pojat ovat tyttöjä keskimäärin lyhyempiä. Murrosiässä lapsilla, niin tytöillä kuin pojillakin kasvaa pituuden puolesta suurimmaksi osaksi keski- ja ylävartalo. Ennen aikuisiän saavutettua pituutta molempien sukupuolien pituuskasvun vauhti hiljenee ja pysähtyy. Tämä pysähtymisvaihe tapahtuu noin neljä vuotta sen jälkeen, kun murrosikä on alkanut. Lisäksi lapsen pituuskasvun kehitykseen vaikuttavat erityisesti vanhemmilta saadut perintötekijät. (Laine & Mero 2012, 50–52.)

Ihmisen kehon painon kehittyminen muodostuu luuston, rasvan ja lihaksiston kasvamisesta. Lapsella painon kehittämisessä on näkyvissä hidastumis-, kiihtymis-, huippu- sekä

loppumisvaiheita, jolloin se etenee pituuden rinnalla samanlaisessa rytmissä. Mikäli painon kehittymistä verrataan pituuskasvuun, on huomattavaa, että ihmisen paino saavuttaa huippuvaiheensa hieman pituuskasvun huippuvaiheen jälkeen. Ihmisen painon kasvu loppuu kehityksen kannalta suunnilleen kahdenkymmenen vuoden iässä, mutta on muistettava, että tuolloin kehonpaino ei ole kuitenkaan lopullinen, sillä se voi heilahdella molempiin suuntiin ihmisen tekemien ratkaisujen seurauksena. (Laine & Mero 2012, 52–53.) Niin lapsen pituuden, kuin painon kasvun taustalla on useita tekijöitä. Merkittävä vaikutus on hormoneilla, vanhemmilta saaduilla perintötekijöillä, ympäristön luomilla ärsykkeillä, sekä ruokavaliolla. (Hakkarainen 2015a, 63.)

Selkäydin, aivot ja hermo muodostavat ihmisen hermolihaskäytännön. Tämän lisäksi siihen kuuluvat kehon lihakset. Ihmisen hermosto kasvaa ja kypsyy jo sikiöaikana, lähinnä perintötekijöiden mukaisesti. Myöhemmin lapsen hermoston kehittymiseen vaikuttavat erityisesti ulkopuolelta tulleet vaikutteet. (Hakkarainen 2015a, 69.) Se kypsyy lapsuudessa vauhdilla, koska kuuden vuoden ikäisellä lapsella se on kehittynyt 90 % täysi-ikäisen ihmisen hermostosta. Kehitystä tapahtuu näiden vuosien jälkeenkin, mutta alle aikaisempiin vuosiin verraten. (Laine & Mero 2012, 57.) Tämän vuoksi lapsuusajan harjoittelussa tulee erityisesti kiinnittää huomioita motoristen taitojen sekä nopeutta vahvistavien ärsykkeiden harjoitteluun (Hakkarainen 2015a, 69).

2.3 Motorinen kehitys

Tämän kehityksen myötä ihminen omaksuu liikuntataitoja, joita kutsutaan motorisiksi perustaidoiksi (Jaakkola 2010, 76; Kalaja & Jaakkola 2015, 196). Motorisiin perustaitoihin kuuluvat liikkumis-, tasapaino- sekä välineen käsittelytaidot (taulukko 1). Niiden oppiminen on hyvin tärkeää tulevaisuuden kannalta, sillä ne ovat lajitaitojen lähtökohta. Lapset eivät kehity ajallisesti samanlaisesti, vaan motorisessa kehittämisessä on nähtävissä eroavaisuuksia, johon vaikuttavat perintötekijät, lapsen biologinen ikä sekä fyysinen ja henkinen kehittyminen. Näiden lisäksi kehittymiseen vaikuttavat elämykset, joita lapset keräävät fyysisestä sekä sosiaalisesta elinympäristöstään. Motoristen perustaidon harjaantuessa, myös toimiminen muiden ympärillä olevien ihmisten kanssa kasvaa, joka puolestaan taas avaa tilaisuuksia uusien motoristen taitojen omaksumiselle. (Kalaja & Jaakkola 2015, 194–196.)

Kuten Kalajan & Jaakkolan (Kalaja & Jaakkola 2015, 197) tekemästä taulukosta (taulukko 1) voidaan havaita, lasten motorisen kehityksen ajanjaksot jaetaan viiteen eri vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on refleksitoimintojen vaihe. Tämä vaihe alkaa ihmisen syntymisen jälkeen. Vauva on kykenevä liikuttamaan itseään synnynnäisten refleksien avulla, joita

ovat hakemis-, imemis-, ja sukellusrefleksit. Niiden merkitys kehitykselle on erityisesti lähi-kuukausina syntymisen jälkeen tärkeä, sillä ne myös varmistavat vauvan hengissä pysymisen. Refleksitoimintojen vaihe päättyy vauvan ollessa vuoden ikäinen. (Jaakkola 2010, 77.) Syntymisen jälkeisen vaiheen jälkeen kuljetaan kohti motorisen kehittymisen seuraavaa vaihetta, jossa opitaan ihmisen alkeellisia taitoja noin 1–2 vuoden ikäisenä. Alkeellisten taitojen oppimisvaiheen ydin on motorisen perustaitojen perusteiden harjoittelussa, eli hyppäämisen sekä juoksu- ja heittotaidon kehittämisessä. (Kalaja & Jaakkola 2015, 196.) Tässä vaiheessa lapsen tekemät liikkeet tapahtuvat jo tahdonalaisesti, mutta tyypillistä on, että toteutukset ovat hallitsemattomia, joissa kömmähdykset ovat arkipäivää (Jaakkola 2010, 77).

Seuraavan vaiheen keskiössä on motoriset perustaidot, jossa tavoitteena on valtaosan tasapainon-, liikkumisen ja välineenkäsittelyn perustaitojen omaksuminen (taulukko 1). Tämä kolmas vaihe alkaa lapsen ollessa 3- vuotias ja päättyy sinä vuonna, kun lapsi täyttää seitsemän. Tarkoituksena on, että motoriset perustaidot opitaan nuorena, jotta omien lajitaitojen omaksuminen on helpompaa myöhemmin. (Kalaja & Jaakkola 2015, 196.) Neljäs vaihe on nimeltään lajitaitojen oppimisen vaihe, koska kyseisen ajanjakson aikana oppimisen keskiössä on urheilijan lajitaidot. Näiden oppimisen pohjalla on kuitenkin motoriset perustaidot, jotka ovat kaiken perusta. Lajitaitojen oppimisen vaihe ajoittuu kouluikään, joten tässä kehityksen vaiheessa perustaidot ovat vielä todennäköisesti omaksuttavissa, mikäli ne eivät ole vielä harjaantunut. Tässä vaiheessa omaksuminen on kuitenkin aiempaa haastavampaa. Viimeisessä ja viidennessä vaiheessa sovelletaan aiemmissa vaiheissa opittuja taitoja, joka keskittyy 15 vuoden ikään jatkuen koko elämän ajan. (Kalaja & Jaakkola 2015, 196–197.) Alla oleva taulukko on Gallahuen & Donnellyn, vuonna 2003 kehittämä motoristen perustaitojen taulukko, jota Kalaja & Jaakkola ovat hyödyntäneet teoksessaan.

Taulukko 1. Motoriset perustaidot (mukaillen Kalaja & Jaakkola 2015, 196).

MOTORISET PERUSTAIIDOT		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen käsittelytaidot
kääntyminen	käveleminen	heittäminen
oientaminen	juokseminen	kiinniottaminen
taittaminen	tasaponnistaminen	potkaiseminen
pyöriminen	loikkaaminen	kauhaiseminen
heiluminen	hyppääminen esteen yli	iskeminen
kieriminen	laukkaaminen	lyöminen ilmasta
pysähtyminen	liukuminen	pomputteleminen
väistäminen	kinkkaaminen	vierittäminen
tasapainoilu	rytmisessä hyppääminen	potkaiseminen ilmasta
	kiipeäminen	

3 Fyysiset ominaisuudet urheilussa

3.1 Herkkyyskaudet

Herkkyyskausien aikakausi asettuu ihmisen elämässä hetkeen ennen puberteettia tai sen hetkiselke ajalle (Kasva urheilijaksi). Herkkyyskaudet luokitellaan kausiksi, jotka ovat tärkeää pitää urheiluvalmennuksessa mielessä. Kyseisinä hetkinä fyysisten ominaisuuksien kuten, voiman, kestävyuden, nopeuden ja liikkuvuuden sekä taidon harjoittaminen tapahtuu helposti, sekä ominaisuuksien kehittäminen ja vahvistaminen on näiden vaiheiden aikana vaivattomampaa ja tehokkaampaa verrattuna toisiin ikävaiheisiin. Nämä kaudet osoittavat urheiluvalmentajille, että mitä ominaisuuksia on tärkeää korostaa lasten ja nuorten harjoittelussa sillä hetkellä. Vaikka valmentaessa keskitytään kuluvan ajanjakson tärkeisiin kehitettäviin ominaisuuksiin, on muistettava, että koko ajan kaikkia on kehitettävä monipuolisesti. (Hakkarainen 2015a, 182–185.) Lisäksi urheiltaessa ei tule unohtaa niiden ominaisuuksien työstämistä, jotka eivät ole lapsen tai nuoren urheilulajin keskiössä (Kasva urheilijaksi).

Paras keino ongelmilta säästymiseltä on keskittyä vaihtelevaan ja sisällöllisesti rikkaaseen harjoitteluun, koska rajoittuneen harjoittelun lopputuloksena voi syntyä urheiluvammoja niin lapsille kuin nuorillekin. Urheilijoille syntyy erilaisia vammoja, kun hyvin rajoittuneen ja yksitoikkoisen harjoittelun myötä kehon lihastasapaino häiriintyy siten, että jokin puoli kehosta on toista huomattavasti kestävämpi. Näin ollen heikommalle puolelle on riski saada vauriota aikaiseksi. Kattavalla ja vaihtelevalla harjoittelulla voidaan vaikuttaa myös urheilijan psyykkiseen hyvinvointiin, koska laaja-alaisesti toteutettu harjoittelu kannustaa ja motivoi lapsia ja nuoria harjoittelemaan. (Kasva urheilijaksi.)

3.2 Nopeus

Nopeus on vanhemmilta periytyvä ominaisuus, jota on fyysisenä ominaisuutena vaikeaa, mutta mahdollista kehittää (Hakkarainen 2015b, 236). Lasten kanssa nopeuden harjoittelussa tulee keskittyä rytmitajuun, liikeetiheyteen, motorisiin perustaitoihin sekä lihaskoordinaatioon. Ennen lasten murrosikää näitä on mahdollista harjoitella erilaisia pelejä ja leikkejä hyödyntäen. (Hakkarainen 2015b, 244.) Yksilön nopeusominaisuuksien kehittymiseen liittyy varsinkin rytmitaju, liikeetiheys eli kyky tehdä liike mahdollisimman nopeasti, reaktiokyky, nopeusvoima, taito, liikkuvuus, rentous sekä elastisuus eli kimmoisuus. Nämä edellä mainitut nopeuteen liittyvät tekijät ovat vahvasti osana myös lajinopeuden kehittämisessä. Lisäksi ympäristötekijöillä on vaikutusta lasten tämän ominaisuuden kasvamisessa. (Hakkarainen 2015b, 236, 239.) Ihmisen perusnopeuden mittarina voidaan pitää

juoksunopeutta. Lapsilla juoksunopeus kasvaa rauhalliseen tahtiin 5–11 vuoden iässä (kuvio 1), jonka jälkeen se vähän laskee. (Hakkarainen 2015b, 236.) Murrosiässä ominaisuutena nopeus kehittyy lapsille hyvin henkilökohtaisesti, johon lisäksi vaikuttaa merkittävästi sukupuoli. Murrosiän seurauksena tyttöjen lantio levenee, jolla on vaikutusta juoksemiin, kun taas poikien kasvupyrähdysten myötä tullut pituuden äkillinen muutos lisää hetkellisesti kankeutta liikkumiseen. Lasten reaktionopeus kehittyy ympäristöstä tuleviin, erilaisiin ärsykeisiin kuten ääneen, kosketukseen, näköön tai liikkeeseen optimaalisimmin 6–10 vuoden ikäisenä. Aikuisiän reaktionopeus on useimmilla ihmisillä saavutettu hieman ennen murrosiän alkamista. (Hakkarainen 2015b, 237–239.)

3.3 Kestävyys

Lasten ja nuorten on harjoitettava laaja-alaisesti kestävyysharjoittelua lajista riippumatta eri ikävaiheissa (Riski 2015, 296). Lapsen kestävyiden harjoittelussa ja sen kehittämisessä merkittävänä pohjana on yhtenäinen liikkeellä oleminen, jota on mahdollista kasvat-
taa jatkuvalla ja määrällisesti kohtuullisella harjoittelulla. Harjoittelussa on keskityttävä las-
ten ja nuorten koko kehon kokonaisvaltaiseen työhön, jonka tuloksena myös sydämelle ja
verenkiertoelimistölle saadaan enemmän ärsykettä. Se on ihmisen kestävyiden kehitty-
misen kannalta hyvä vaihtoehto. Harjoituksissa valmentajien tehtävänä on tuntien sisällä se-
koittaa harjoittelun tehoa kevyemmästä liikunnasta raskaampaan, sillä sen seurauksena
he pystyvät harjoittelemaan pidemmän aikaa yhtäjaksoisesti. (Riski 2015, 293.)

Ennen lasten kouluun menoa kestävyys- ominaisuuden näkökulmasta vanhempien tär-
keänä tehtävänä on tukea ja ohjata lapsia kohti liikunnallisempaa elämää (Riski 2015,
296). Kuten kuviosta 1 voidaan havaita, kestävyysharjoittelun tapainen liikunta on lapsuu-
dessa yksi merkittävimmistä ominaisuuksista, joita tulee harjoitella, sillä se kehittää niin
lapsille kuin nuorille hyvä alustan tulevaisuuden urheiluharjoittelulle (Hakkarainen 2015d,
184). Alle kouluikäisillä tyypillisiä ja hyväksi todettuja liikuntamuotoja ovat juoksuharjoi-
telu, vedessä touhuaminen, pallopelit, temppuradat, erilaiset leikit sekä riittävä taitolajien
harjoittelu, joissa liikkumisen voimakkuus vaihtelee laaja-alaisesti (Riski 2015, 296). Jaak-
kolan (Jaakkola 2016, 39) mukaan myöhemmin lajitaitojen oppiminen voi olla vaikeaa, mi-
käli lapset sekä nuoret eivät ole oppineet riittävän hyvää juoksutaitoa. Edellä mainittujen
liikuntamuotojen, kuten leikkien, juoksemisen sekä pallopelien harjoittamisen merkitys lap-
sen arjessa on merkittävä, joiden parissa lapsen on tärkeää viettää aikaa monta tuntia
päivässä (Riski 2015, 296).

3.4 Liikkuvuus

Lajista riippumatta tavoitteena on lasten hyvä liikkuvuuden taso, sillä hyvällä nivelliikkuvuudella on vaikutusta niin arjessa toimimiseen kuin suorituskyyryyn urheilussa. Tärkeintä liikkuvuuden harjoittamisessa on säilyttää liikkeen hyvä hallinta, sillä liikkuvuus voi koitua myös ongelmaksi, mikäli liikkuvuusharjoitteiden suorituksissa on puutteita ja ne ovat hallitsemattomia. (Kalaja 2015, 255–256.) Liikkuvuuden lajeja on kolmea erilaista, joista ihmisistä puhuttaessa keskeisimmät ovat passiivinen sekä aktiivinen liikkuvuus. Passiivisessa liikkuvuudessa liikkuvuutta harjoitellaan ulkopuolelta tulevaa voimaa hyödyntäen. Tyypillisissä passiivisissa venytyksissä toinen osapuoli tekee työn venyttäjän puolesta, tai painovoima vetää venyttäjän liikettä alaspäin, kun vastakohtana aktiivisessa liikkuvuudessa venyttäjää käyttää itse lihaksiaan venytyksen suorittamiseen. Kolmas liikkuvuuden laji on anatominen liikkuvuus, mutta sitä ei käytetä ihmisten liikkuvuusharjoittelussa. (Kalaja 2015, 257.) Urheiluharrastuksessa tulee kiinnittää huomioita, että molempia liikkuvuutta harjoitettavia variaatioita tulee hyödyntää harjoittelussa, mutta urheilussa aktiivisen liikkuvuuden harjoittaminen nousee merkittävämmäksi (Hakkarainen 2015d, 184).

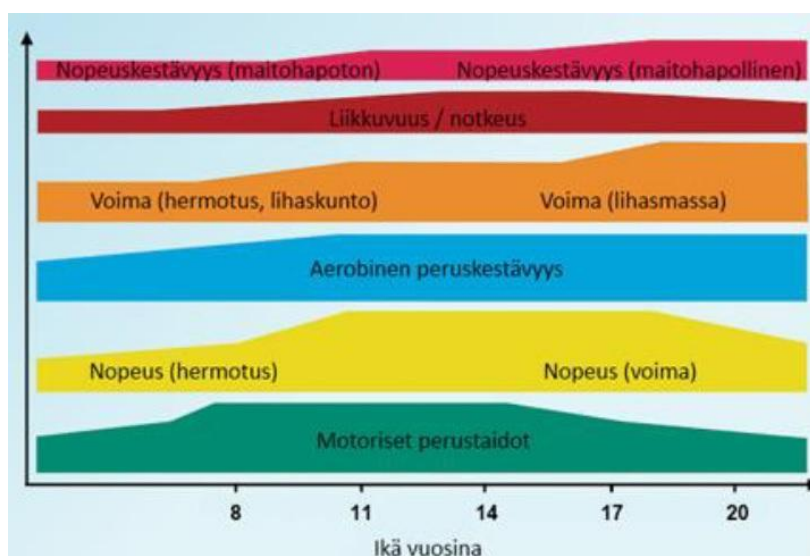
Pienten, 4–7-vuotiaiden lasten venyttelyharjoituksissa on oltava tarkka ja harkitsevainen, joten heidän liikkuvuusharjoittelussaan keskeisimmäksi asiaksi nousee eri tekniikoiden oppiminen (Kalaja 2015, 258). Lapsena kehitettyä liikkuvuutta lähdetään myöhemmällä iällä kehittämään aktiiviseksi liikkuvuudeksi lapsen omaan urheilulajiin sopivaksi. Liikkuvuuden kehittämisen tavoitteena on, että lapsen äärimmäinen liikkuvuus, etenkin passiivinen osa on saatu hankittua harjoittelun kautta 11–14 ikävuoteen mennessä. Sen edellyttää, että liikkuvuusharjoittelu otetaan aikaisin mukaan lasten valmentamiseen ja sen harjoittelua nostetaan ylöspäin vuosi vuodelta. Kuten kuviosta 1 voidaan havaita, lasten liikkuvuuden harjoittamiseen on suositeltavaa panostaa myös murrosiän aikaan, sillä lapsen alkava kasvupyrähdys voi saada aikaan kankeutta. Toisaalta tässä vaiheessa aktiivisen harjoittelun tuloksena ominaisuus voi edistyä aiempaa paremmaksi sekä erilaiset urheiluvammat voivat vähentyä sen seurauksena. (Hakkarainen 2015d, 184; Kalaja 2015, 258.) Venyttely on tärkeää, koska liikkuvuuden ylläpitäminen vaatii jatkuvaa harjoittamista, sillä sitä on haastavaa palauttaa lähtötilanteeseen, mikäli se ehtii heikentymään (Kalaja 2015, 256).

3.5 Voima

Lapsuudessa on jo hyvä teettää voimaharjoittelua, sillä se vahvistaa ihmisen hermolihajärjestelmää, johon kuuluvat keskushermosto, ääreishermosto, lihaskudos, jänteet ja muut tukikudokset (Hakkarainen 2015c, 212). Kuitenkaan ennen ominaisuuden herkkyysskau-

den alkamista, sen kehittämiseen ei ole suositeltavaa keskittää urheiluharrastuksen harjoituksia (Hakkarainen 2015d, 183). Kuten kuviosta 1 voidaan havaita, tytöillä sekä pojilla voiman kehittämisen optimaalisin vaihe on keskiarvallisesti vuoden jälkeen kasvupyrähdysten huipusta, joka tarkoittaa, että voiman kasvamisen huippuvaihe on pojilla 13,4–14,4-vuotiaana, ja tytöillä hieman aiemmin, eli 11,4–12,2 vuoden iässä (Hakkarainen 2015c, 213, 215).

Liikuntahetkien ja erilaisten leikkien kautta voimaharjoittelun teettäminen lapsille on oikea tapa ennen murrosikää (Hakkarainen 2015c, 224). Lapsuudessa voiman kehittäminen ei tarkoita lihasmassan kasvattamista, vaan merkittävää on keskittyä keskivartalon lihaksiston hallitsemiseen ja lihaskestävyyteen (kuvio 1) (Hakkarainen 2015c, 215, 224). Murrosikää aiemmin lasten voimaharjoittelussa on keskityttävä lihasten aerobiseen jaksamiseen teettämällä pitkäkestoisia sarjoja, joiden keskiössä on omalla kehonpainolla suorittaminen, tai tarvittaessa pienen lisävastuksen käyttö. Mikäli lasten kanssa harjoitteluun otetaan mukaan oman kehon painon lisäksi muuta kuormaa, on tärkeää kiinnittää huomioita, että liiketoistot pysyvät hallinnassa ja lisävastuksen määrät maltillisina. (Hakkarainen 2015d, 183–184; Hakkarainen 2015c, 222.) Lasten voimaharjoittelua voi harjoittaa ja kehittää lapsuudessa myös nopeusvoimaa hyödyntäen. Ihmisen kehon tukikudosten kimmoiset rakenteet sekä lihassolujen hermotus vahvistuvat, kun nopeusvoimaa harjoitetaan erilaisten kimmoisuusharjoitteiden, hyppelyiden ja leikkien avulla. (Hakkarainen, 2015c, 224.) Kuten kuviosta 1 on havaittavissa, voimaharjoittelun, jossa urheilijan on tavoitteena päästä kasvattamaan lihasmassaa, on aloitettava myöhemmin, kuin lapsuusvaiheessa. Tämän tyyppinen harjoittelu, jossa tarkoituksena on lisätä kehon lihasmassaa, on siirrettävä kasvupyrähdysten jälkeiseen aikaan. (Hakkarainen 2015c, 224- 225.)



Kuvio 1. Herkkyyyskaudet (Hakkarainen 2008).

4 Lasten valmentaminen voimistelussa

4.1 Voimistelu- varhaisen erikoistumisen laji

Lapsuusvaiheen aikainen lajiin erikoistuminen on tyypillistä kaikissa voimistelulajeissa ja voimisteluharrastuksen aloittamisen ihanneaika on lapsen ollessa vielä alle 7- vuotias. Aikaisin aloitetun harjoittelun tavoitteena on, että lapset oppivat mahdollisimman nuoresta iästä alkaen lajille tärkeitä lajitaitoja sekä vahvistamaan vaadittavia ominaisuuksia. Tämä ei tarkoita sitä, etteikö vanhemmalla iällä ole myös mahdollista lähteä mukaan voimisteluharrastukseen, mutta huippuvoimisteluun tähtäävien tasolle pääseminen voi olla haastavampaa. Voimistelussa lapsuusvaihe katsotaan alkavan harrastuksen alkamishetkestä 12- vuoden ikäiseksi asti. (Kirjavainen 2012, 272–275.) Siirtymävaihe hieman vaihtelee voimistelulajien välillä, sillä lajien urapolkujen mukaan joukkuevoimistelussa siirrytään lapsuusvaiheesta valintavaiheeseen 12- vuoden iässä (Suomen Voimisteluliitto ry 2012a), rytmisessä voimistelussa 11- vuotiaana (Suomen Voimisteluliitto ry 2012d), miesten telinevoimistelussa noin 13- vuoden iässä (Suomen Voimisteluliitto ry 2012b) ja naisten telinevoimistelussa jo 10- vuotiaana (Suomen Voimisteluliitto ry 2012c). Voimistelijoiden urapolut on suunniteltu lapsille ja nuorille, jotka tavoittelevat lajinsa huippua. Urapolut auttavat ymmärtämään, miten voimistelijan harjoittelu tulisi suunnitella polun eri ajanjaksoilla, eli lapsuus, - valinta, - sekä huippuvaiheessa. Näille vaiheille urapolut ovat antaneet selkeät raamit, millaisissa määrissä voimisteluharjoituksien tulisi liikkua viikoittain, mitä taitoja urapolun eri vaiheissa on tavoitteena omata, sekä mihin asioihin harjoittelua painotetaan jokaisessa vaiheessa. (Kirjavainen 2012, 273.) Lisäksi urapoluista voidaan havaita jokaisen ajanjakson osalta, minkälaisia päätöksiä ja valintoja on hyvä tehdä harjoittelun rinnalla koulun, opiskelun, työn sekä arjen hallinnan suhteen, tai miten muu ympäristö, kuten kodin rooli vaikuttaa urheilijana kasvamiseen (Suomen Voimisteluliitto ry 2012d).

4.2 Painopisteet lapsuusvaiheen harjoittelussa

Voimistelulajien harjoittelu vahvistaa ihmisen elinjärjestelmiä hyvin, mutta lapsuusvaiheessa voimistelijoiden harjoittelussa tulisi keskittyä elimistön kokonaisvaltaiseen kehittämiseen, jossa lihaksisto, hermosto, sydän- ja verenkiertoelimistö sekä luusto työskentelevät tasaisesti. Hengitys- ja verenkiertoelimistöä kehittää hyvin aerobinen liikkuminen, jota voimistelijoiden tulisi harjoittaa joka päivä itsenäisesti tai lajiharjoituksissa. Lisäksi lapsuusvaiheen harjoittelu voimistelulajeissa on vaihtelevaa, harjoituksien keskittyessä motoristen taitojen edistämiseen, koska ilman niiden perustaitojen osaamista, lapsi ei voi oppia lajikohtaisia taitoliikkeitä, tai se ainakin hankaloituu. Lapsuusvaiheen harjoittelun ydin on kuitenkin nopeus- ja taitoharjoittelussa, koska siihen aikaan lapsen hermosto kehittyy ja erityisesti 8–12-vuotiaana voimistelun lajitekniikka edistyy kovaa vauhtia. Hyvä asia on,

että voimistelulajeissa taitoharjoittelua tapahtuu riittävästi itse lajiharjoittelun myötä, koska tavoitteena on, että lapsuusvaiheen loppupuolella, eli 12 vuoden iässä voimistelulliset lajitaidot ovat jo hyvällä mallilla. Nopeusharjoittelu jää puolestaan taitoharjoittelun rinnalla usein niukaksi, vaikka tämän harjoittaminen kuuluisi sisältyä voimistelijan päivittäiseen harjoitteluun. (Kirjavainen 2012, 276–278.)

Liikkuvuudella eli urheilijan notkeudella on arvostelulajeissa vaikutusta suorituksen tuloksiin (Kalaja 2015, 256). Kirjavaisen (Kirjavainen 2012, 277) mukaan jo nuorilta voimistelijoilta, alle kymmenen vuoden ikäisenä odotetaan muutamia lajitekniikoita, kuten relevé-kävelyä, eli korkeilla varpailla liikkumista, teknillisesti oikein suoritettuja linjoja eri spagaattisuunnissa sekä taivutusta, jossa yläselkä taipuu mittavasti taakse. Näiden harjoitteiden tavoitteellisen harjoittelun ajankohta ajoittuu liikkuvuuden herkkyyksikaudelle, joka on juuri ennen varsinaista kasvupyrähdystä, alle 12-vuotiaana. Lapsille on tärkeää opettaa voimistelussa alusta asti tekemään liikkeitä molemmin puolin, monipuolisesti eri liikesuuntia hyödyntäen, sekä tekemään harjoitteita yhden ja kahden jalan varassa. Lapsuusvaiheessa lajiliikkeitä, ei ole tarkoitus lähteä harjoittelemaan ensimmäisenä varsinaisesta liikkeen asennosta, vaan liikkeet tulisi opetella vaiheittain, etenemällä helpoimmasta vaiheesta haastavampaan. Tällöin harjoittelu menee luonnollisesti eteenpäin etenemällä lattiatason harjoitteista vaiheittain ylös, tukea hyödyntäen kohti varsinaista pääliikettä. Lisäksi lapsuusvaiheessa on muistettava, että liikkuvuusharjoittelu on osana jokaista harjoituskertaa. Kaikista tärkeintä lasten valmentamisessa on muistaa monipuolinen tekeminen, sillä rajallisesti kehittyvä hermolihasjärjestelmä on haitta erityisesti voimistelulajeissa. (Kirjavainen 2012, 276–277.)

Voimistelijoiden lapsuusvaiheessa psyykkisten taitojen kehittämisessä painotetaan jännityksen hallitsemista sekä keskittymiskyvyn edistymistä (Kirjavainen 2012, 278). Tavoitteena keskittymisen kehittämisessä on, että lapsi pystyy lajistaan riippumatta siirtämään huomionsa oikeaan aikaan oikeisiin asioihin. Keskittymiseen voi negatiivisesti vaikuttaa moni eri tekijä, kuten yleisö tai keskittymistä haittaavat tuntemukset sekä ajatukset. Tämäkin taito kuitenkin kehittyy lapsilla koko ajan eteenpäin. (Arajärvi & Lehtoviita 2015, 348.) Voimistelijoina olisi tärkeää opettaa ymmärtämään, kuinka merkittävä osa itseluottamuksella, voimistelijan omalla ajattelulla sekä psyykkisillä taidoilla on yksittäisen liikkeen tai ohjelman suorituksessa. Voimistelun joukkuelajeissa olennaisimpia taitoja on oppia olemaan yksi joukkueen urheilijoista sekä ymmärtää, miten joukkueessa käyttäytyään muita joukkuekavereita kohtaan. Lasten oma-aloitteisuuden kehittyminen sekä muiden ympärillä olevien ihmisten muistaminen ja kuunteleminen ovat myös tärkeitä opeteltavia taitoja lapsuudessa. (Kirjavainen 2012, 278.)

4.3 Harjoittelumäärät ja kilpailemisen aloittaminen voimistelussa

Lapsuusvaiheessa riittävä liikunnan kokonaissumma on tärkeässä asemassa voimistelussa, johon lajiharjoitusten lisäksi sisältyy muutakin liikunnallista toimintaa. Kaiken kaikkiaan riittävä määrä liikuntaa voimistelijan urapolun ensimmäisessä vaiheessa on 20 tuntia, joista lajiharjoittelun osuus on vain 1–3 tuntia viikossa. Tämä voimisteluharjoitusten tuntimäärä on kohdennettu lapsille, jotka eivät vielä käy koulua. Tunti- ja kertamäärät suurenevatsen kasvessa ja mikäli tarkoituksena on tulevaisuudessa tavoitteellinen kilpaurheilu, lajiharjoittelun tunnits ovat nousseet merkittävästi lapsuusvaiheen loppupuolella päästessä. (Kirjavainen 2012, 275.)

Voimistelulajeissa kilpaileminen aloitetaan lapsuusvaiheessa jo aikaisin, joka on lajille ominaista ja tavallista (Kirjavainen 2012, 278). Voimistelijat aloittavat kilpailemisen Voimisteluliiton Stara- tapahtumassa, joka on suunnattu noin 7–12- vuotiaille voimisteliioille. Starassa voimistelijoiden tekemiä suorituksia ei laiteta paremmuusjärjestykseen, vaan tavoitteena onkin harjoitella esiintymistä, ennen kuin siirrytään oman voimistelulajin varsinaisiin kilpailuihin. (Suomen Voimisteluliitto ry 2017e; Suomen Voimisteluliitto ry 2017j.) Varsinaisen kilpailemisen voimisteliia voi aloittaa aikaisintaan 7–8-vuotiaana (Suomen Voimisteluliitto ry 2017g; Suomen Voimisteluliitto ry 2018, 9).

4.4 Taito

Lasten ja nuorten taitoharjoittelussa tärkeintä on laaja-alaisesti eri urheilulajien tekemistä. Vapaa-ajalla harrastettavien lajien lisäksi koulun liikuntatunnits antavat lisää vaihtelevuutta lasten kokonaisliikuntamäärään. (Kalaja & Jaakkola 2015, 194.) Lapselle ja nuorelle taitojen kehittäminen on hyvin merkittävää, sillä kattavan harjoittelun tuloksena myös vaikeampien liikemallien hallitseminen on mahdollista tulevaisuudessa (Kasva urheilijaksi). Urheilulajin harrastamisen on lähdettävä lapsesta itsestään. Positiivisessa ryhmässä ja onnistumisen kokemuksista saadussa ympäristössä lapsi intoutuu tekemästään ja oppii tätä kautta uusia asioita. Myös motivaatio nousee ja lapsi halukas vahvistamaan taitojaan, kun harjoitusilmapiiri tukee yksilön omaa oppimista ja kehittymistä sekä tekemisen yrittämistä. (Kalaja & Jaakkola 2015, 194.)

Taidon oppimiselle ei ole löydetty herkkyysskautta, jolloin se kehittyy luonnostaan parhaiten, vaan ihmisen ympäristöllä ja sen kautta tapahtuvilla tilanteilla on merkittävä vaikutus. Puhutaan myös lahjakkuudesta liikuntataitojen oppimisessa. Lapsi voi olla fysiologisesti, eli ruumiin rakenteeltaan ja fyysisesti lahjakas tiettyyn lajiin, mikäli hänen ominaisuutensa sopivat siihen. Taidon lahjakkuutta on kuitenkin vaikeaa määritellä, sillä se kehittyy pitkän harjoittelun lopputuloksena, jossa tehtävillä, ympäristöllä ja ohjaamisella on suuri vaikutus

lopputulokseen. On tutkittu, että geeneillä ei ole suurta osaa taitojen oppimisessa, mutta jokaisella ihmisellä on syntymästä asti tulleita piirteitä, joiden vaikutuksesta oppiminen voi olla helpompaa tai vaikeampaa. (Jaakkola 2010, 73–75.)

4.4.1 Taidon oppiminen

Taidon oppiminen on seurausta harjoittelusta ja se vaatii useita toistoja sekä paljon aikaa, joten valmentajien on huolehdittava, että tekeminen on jatkuvaa koko harjoituksen ajan ja taitoharjoitteita on mahdollisuus kokeilla riittävästi. Tämän lisäksi oppimisen merkityksen kannalta on tärkeää luoda harjoittelusta urheilijoille antoisaa ja virikkeellistä toimintaa todellisessa harjoitteluympäristössä. Taidon oppimista voidaan myös vahvistaa käyttämällä monipuolisesti eri välineitä, joka tuo harjoitteluun lisää monipuolisuutta. Todellisen oppimisen ja tilapäisen suorituskyvyn tunnistaminen toisistaan on erityisen tärkeää taidon oppimisen kannalta. Pysyvän oppimisen sijaan tilapäinen suorituskkyky on vain hetkellistä onnistumista, jonka taustalla on jokin syy. Kun yksilö on oppinut jonkin taidon, suoritukset eivät vaihtelee tilapäisen suorituskyvyn tavoin, vaan se on yhtenäisempää, aika lailla ikuista, joten sitä on helppoa lähteä tekemään pidemmänkin harjoittelutauon jälkeen. (Kalaja & Jaakkola 2015, 197, 204–206.)

Taitoa opitaan vaiheittain ja se jaetaan kolmeen eri vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa urheilija havainnoi ja haluaa oivaltaa hänelle opetettua liikkeen, sekä taidosta pyrittään luomaan kokonaiskuva, jonka avulla urheilija käsittää harjoitteen idean. Tätä taidon oppimisen vaihetta kutsutaan alkuvaiheeksi, joka edellyttää urheilijalta paljon keskittymistä. Alkuvaiheessa tyypillistä taitoharjoittelussa on urheilijoiden hitaus ja kankea suorittaminen, sekä toistossa on näkyvissä runsaasti ailahtelevuutta. (Kalaja & Jaakkola 2015, 203.) Lisäksi tässä oppimisen vaiheessa on tyypillistä, että urheilija yrittää erilaisia tyylejä suorittaa taito asetettujen tavoitteiden mukaisesti sekä harjoituttaa sitä pilkottuina paloina. Taidon tekemisessä esiintyy oppimisen alkuvaiheessa paljon eroavaisuuksia, mutta tässä vaiheessa taidon oppiminen tapahtuu nopeasti. (Jaakkola 2010, 104–105.)

Toisen taidon oppimisen vaiheen ydin on määrällisesti isojen toistojen suorittamisessa. Harjoitteluvaiheessa toistot ovat alkuvaiheeseen verraten vaivattomampia, mutta suorituksissa on vielä eroja. Urheilija on tässä vaiheessa ymmärtänyt idean taidon suorittamiseen sekä tiedostanut sen suoritustekniikan. Harjoitusvaiheen olennainen asia on, että urheilija oppii havaitsemaan tekemiään virheitä taitoharjoittelussa, jonka seurauksena yksilö osaa lähteä muuttamaan suoritustapaa oikeaan suuntaan. Tässä vaiheessa on havaittavissa, että urheilija on motivoinut tekemään taitoa harjoituksissa tehokkaasti, koska liike on ym-

märretty ja epäonnistuneiden sekä onnistuneidentoistojen vaihtelevuus pienenee. (Jaakkola 2010, 106.) Taidon oppimisen kolmannessa eli lopullisessa vaiheessa opittujen taitojen suorittaminen on sujuvaa, ja ne toteutuvat automaattisesti ilman huomattavampaa ajattelua. Virheitä syntyy urheilijalle harvoin ja tyypillistä on, että lopulliseen taitojen vaiheeseen päässeet ihmiset pystyvät muuttamaan suoritustaan liikkeen aikana, mikäli sille on tarvetta. Lopullisessa vaiheessa on tyypillistä harjoitetta tehdessä, että mikäli taidon suorituksessa sattuu virhe, urheilija osaa toiminnallaan oikaista sen vaivattomasti. Tämän vaiheen taidon oppiminen edellyttää urheilijalta monien vuosien harjoittelun, keskimäärin 10 000 tuntia taidon opettelua, jonka jälkeen liike automatisoituu. (Jaakkola 2010, 108, 110.) Lapset tulee kuitenkin muistaa yksilöinä, sillä kaikki eivät ole aina samaan aikaan valmiita taidon oppimiseen. Näissä tapauksissa on tärkeää antamaan tilalle omaan kehitysvaiheeseen sopivampaa tekemistä. (Kalaja & Jaakkola 2015. 197.)

4.4.2 Taidon opettaminen

Taitoharjoittelun alkuvaiheessa, tässä tapauksessa urheilijan on tärkeää saada tekemisestään pätevyyden kokemuksia, sillä se ruokkii sisäistä motivaatiota. Taidon opettamisessa on tärkeää huomioida, ettei teetetä liian haastavia harjoitteita, koska ne eivät kannusta lasta etenemään taidon harjoittelussa ja se alentaa pätevyyden tunnetta. Kaikista merkittävintä on antaa lapselle tilaisuus tehdä henkilökohtaisella tasolla. Taitoharjoittelussa on tärkeää antaa suorituksista palautetta, joka on samaan aikaan myönteistä ja kehittävää, koska se samalla kohottaa pätevyyden tunnetta. (Jaakkola 2010, 155–156.)

Taidon harjoittelun alkuvaiheessa on kannattavaa harjoitella taitoa kokonaisena harjoitteena, koska silloin ihminen saa sen kokonaisuudesta selkeän kuvan ja käsityksen liikkeen ideasta. Myös pienille lapsille taidon kokonaisharjoittelu on helpompaa, sen sijaan, että liikettä harjoiteltaisiin osissa, sillä tässä vaiheessa heidän on vaikeaa vielä ymmärtää ydinasioita valmentajan antamista sanallisista ohjeista tai suoritussmalleista. Taitoa voi kuitenkin lähteä lohkomaan osiin, mikäli se on haasteellisesti ymmärrettävä tai siihen sisältyy useampi eri vaihe. Paras hetki taidon harjoitteluun pienissä eri osissa on silloin, kun ihminen ei ole enää harjoittelun alkuvaiheessa, vaan on siirtynyt harjoittelu- tai lopulliseen vaiheeseen. Tuolloin ihminen on jo ymmärtänyt taidon idean kokonaisuutena. (Jaakkola 2010, 159–161.) Taidon oppimisen alkumetreillä on tärkeää tehdä myös taitoharjoitteen merkityksellisintä osaa vahvistavia harjoitteita, koska niiden myötä taitoa harjoitteleva pysyy keskittymään merkityksellisimpiin ydinkohtiin (Jaakkola 2010, 164).

Taidon oppimisessa ihmisen vireystilalla on merkitystä ja jokaisella se on hyvin yksilöllistä (Kalaja & Jaakkola 2015, 199). Usein taidon oppimisen alkuvaiheessa vireystila voi olla

liiallista jännityksen myötä. Uuden taidon oppiminen ja harjoittelu voi tuntua urheilijasta painostavalta, joten taidon oppimisen alkuvaiheessa valmentajan tehtävänä kertoa urheilijalla hänen mahdollisuuksistaan oppia kyseinen taito sekä tyyntä mieltä. Vireystilaa voi myös lähteä laskemaan antamalla urheilijalle liikkeitä, joihin on aiemmin kyetty, mikäli muutosta sen laskemisessa ei tapahdu muuten. Tämän kautta urheilija saa itselleen onnistumisen kokemuksen, joka ruokkii taas vaikeampiin taitoharjoitteisiin siirtymistä. (Jaakkola 2010, 157.) Taidon oppimisprosessissa haasteena on ihmisen työmuistin tilavuus, jota kutsutaan myös lyhytkestoiseksi muistiksi, sillä liikkeiden ydinkohdat ja muut taidon suorittamiseen vaaditut tiedot eivät ole siirtynyt pitkäkestoisen muistin puolelle oppimisen ensimmäisen vaiheen aikana. Tämän seurauksena urheilija ei kykene muistamaan suoritusta tehdessään useaa valmentajan antamaa ohjetta kerrallaan, joten valmentajan on todella tärkeää keskittyä valmentaessa taidon kannalta merkittävimpiin asioihin, koska omaksumista voi haitata liian moni huomioitava asia samaan aikaan. Taidon ydinkohtien muistamisen tukena harjoituksissa valmentaja voi hyödyntää mielikuvia, jotka tuovat harjoitteluun selkeyttä, mukavuutta sekä helpottaa urheilijaa ymmärtämään taidon todellinen ja haluttu tekniikka. (Jaakkola 2010, 158–159; Kalaja & Jaakkola 2015, 200.)

5 Hämeenlinnan Voimisteluseura ry

Hämeenlinnan Voimisteluseura ry on vuonna 1906 perustettu voimisteluseura (Hämeenlinnan Voimisteluseura ry 2020d). Seuran tavoitteena on tuottaa liikunnan riemua ja tunteita kaikille harrastajille iästä riippumatta, sekä se tarjoaa liikuntaa ja voimistelua 3- vuotiaista 80- vuotiaisiin, noin 500 henkilölle viikoittain (Hämeenlinnan Voimisteluseura ry 2020a). Hämeenlinnan Voimisteluseura ry on voimisteluun keskittynyt seura, jossa on mahdollista harrastaa akrobatiavoimistelua, joukkuevoimistelua, rytmistä voimistelua, telinevoimistelua sekä tanssillista voimistelua. Lisäksi seuran toimintaan voi osallistua voimistelukouluryhmien, aikuisten kuntoliikuntatuntien ja temppukerhojen kautta. (Hämeenlinnan Voimisteluseura ry 2020b; Hämeenlinnan Voimisteluseura ry 2020c.)

Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:ssä lasten ja nuorten on mahdollista harrastaa voimistelua harrasteryhmissä tai kilparyhmissä (Hämeenlinnan Voimisteluseura ry 2020a). Harrastetoimintaa on tarjolla joukkuevoimistelussa, rytmisessä voimistelussa, telinevoimistelussa sekä aikuisten tanssillisen voimistelun ryhmässä (Hämeenlinnan Voimisteluseura ry 2020b). Akrobatiavoimistelussa, joukkuevoimistelussa, rytmisessä voimistelussa ja telinevoimistelussa on mahdollisuus harrastaa voimistelua kilparyhmien puolella (Hämeenlinnan Voimisteluseura ry 2020c).

5.1 Kilpapolku

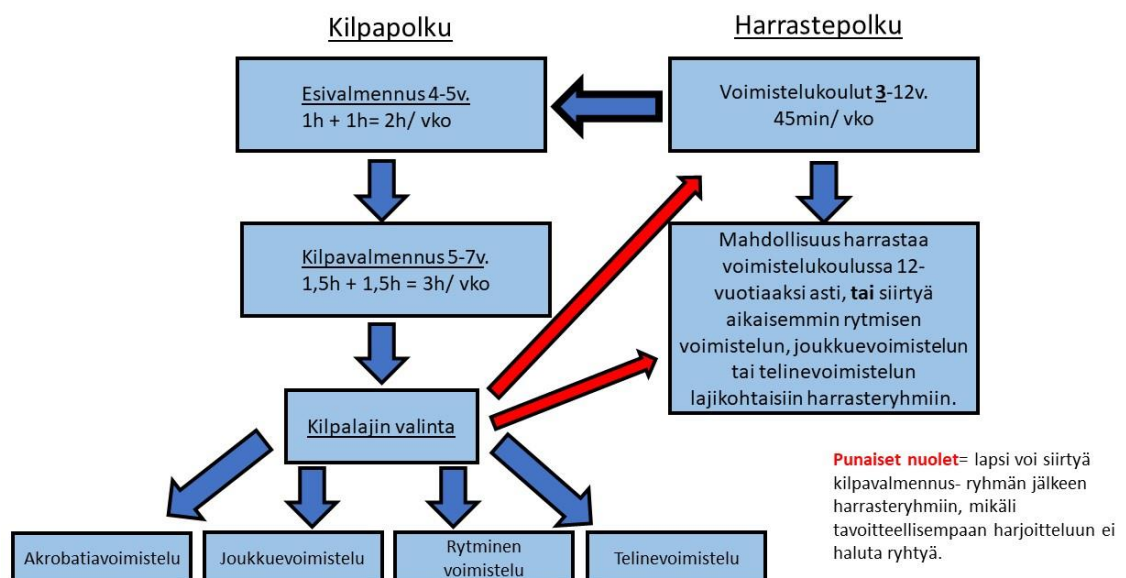
Hämeenlinnan Voimisteluseura ry on päättänyt perustaa toimintansa ympärille voimistelijoiden kilpapolun, koska vastaavaa polkua ei ole aiemmin seurassa ollut. Kilpapolun avulla on mahdollista tarjota kilpatoiminnasta kiinnostuneille selkeä eteneminen pienten voimistelijoiden ryhmästä kohti Hämeenlinnan Voimisteluseuran kilparyhmiä. Vaihtoehtoinen polku voimistelijalle on harrastepolku. (Salomaa 9.6.2020.)

Pienen lapsen voimisteluharjoittelu Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:ssä alkaa Voimistelukoulu- ryhmästä, jonka lapsi voi aloittaa kolmen vuoden iässä (Salomaa 9.6.2020). Voimistelukoulussa on tavoitteena leikkien varjolla ohjata ja opettaa lapsille liikkumisen perustaitoja (Suomen Voimisteluliitto ry 2017c). Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:ssä voimistelukoulun jälkeen, kilpapolun ensimmäinen ryhmä on Esivalmennus, jonka voimistelijat ovat 4–5- vuotiaita (kuvio 2). Voimistelukoulusta voi siirtyä Esivalmennukseen aikaisintaan sen vuoden syksynä, jolloin voimistelija täyttää neljä vuotta (kuvio 2). Kilpapolun toinen ja viimeinen askel ennen kilpalajien virallisiin kilparyhmiin siirtymistä on kilpavalmennus- voimisteluryhmä, jonka voimistelijat ovat 5–7 – vuotiaita (kuvio 2). Kuten kuviosta 2 havaitaan, kilpavalmennuksen päätyttyä perheiden on tehtävä valinta kilpalajista, johon

lapsi siirtyy. Lajivalinta tehdään yksilöittäin kuuden tai seitsemän vuoden ikäisenä (Salomaa 9.6.2020).

5.2 Kilpavalmennus- voimisteluryhmä

Kilpavalmennus on kilparyhmiin valmistava voimisteluryhmä (Hämeenlinnan Voimistelu-seura ry 2020e). Kuten kuviosta 2 voidaan havaita, ryhmä kohdennettu 5–7 – vuotiaille innokkaille voimistelijan aluille, jotka ovat halukkaita harjoittelemaan määrällisesti enemmän sekä tavoitteellisemmin, kuin harrastepolun voimistelukouluryhmissä. Tavoitteena kilpavalmennus- voimisteluryhmässä on harjoitella ja oppia kaikille voimistelulajeille yhteisiä perusvoimistelun taitoja sekä harjoitella Hämeenlinnan Voimistelu-seuran kilpalajeille, akrobatiavoimistelulle, joukkuevoimistelulle, rytmiselle voimistelulle ja telinevoimistelulle omia harjoitteita. Kilpavalmennus- ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa 1,5 tuntia kerrallaan, jolloin harjoitustunteja kertyy viikon aikana kolme tuntia (kuvio 2) (Salomaa 9.6.2020). Voimistelijan valitsema kilpalaji on mahdollista vaihtaa toiseen, mikäli ensimmäinen lajitoive ei tunnu voimistelijasta oikealta. Kuten kuviosta 2 voidaan havaita, mikäli kilpavalmennus- ryhmän jälkeen voimistelua ei haluta jatkaa kohti kilparyhmiä, voimistelijat voivat siirtyä jatkamaan voimisteluharrastusta harrastepolun puolella voimistelukoulu-ryhmiin tai joukkuevoimistelun, rytmisen voimistelun tai telinevoimistelun harrasteryhmiin. (Salomaa 9.6.2020; Hämeenlinnan Voimistelu-seura ry 2020b.)



Kuvio 2. Hämeenlinnan Voimistelu-seura ry:n kilppolku ja harrastepolku.

5.2.1 Akrobatiavoimistelu

Akrobatiavoimistelu on Kansainvälisen Voimisteluliiton, FIG:n alainen voimistelulaji, joka hyväksyttiin nuorten Olympialaisten urheilulajiksi vuonna 2016. Laji on lähtöisin Venäjältä ja se hyväksyttiin Suomen Voimisteluliiton viralliseksi kilpailulajiksi vuonna 2014. (Suomen Voimisteluliitto ry 2016a, 4.) Akrobatiavoimistelu on joukkuelaji, joka vaatii joukkueen voimisteliijoilta liikkuvuutta, hyvää tasapainoa sekä voimankäyttöä. Akrobatiavoimistelun kilpailusuoritukset tehdään musiikin kanssa, jolla ohjelman liikkeet sitoutuvat toisiinsa. Kilpailuohjelmat rakentuvat korkeista voimistelijan heitoista, nostoista, pyramideista ja volteista. Ohjelmat sisältävät myös yksilöliikkeitä, joita ovat tasapainot sekä ketteryys- ja liikkuvuusliikkeet. Akrobatiavoimistelussa merkittävässä roolissa on omaan joukkueeseen luottaminen sekä hyvät sosiaaliset taidot joukkuekavereiden kanssa. (Suomen Voimisteluliitto ry 2010a, 28; Suomen Voimisteluliitto ry 2016a, 4.)

Akrobatiavoimistelun kansallisissa kilpailuissa kilpaillaan samoissa sarjoissa, kuin kansainvälisestikin. Kilpailuja järjestetään pareille, 3–4- hengen joukkueille, suuremmille ryhmille, sekä yksilöille akropuu-kilpailuja, jotka suoritetaan puisilla käsinojilla. (Suomen Voimisteluliitto ry 2017i.) Lajin kokoonpanojen jäsenillä on omat nimityksensä. ”Top- henkilö” nousee nostoissa korkeimmalle. ”Middle” on liikkeiden keskiosa ja ”Base” on liikkeiden alin kerros, joka toimii nostajana, pitäen ylhäällä myös ryhmän muita jäseniä. Kilpailuohjelman enimmäispituus on 2,5 minuuttia, jonka aikana joukkueelta arvioidaan ohjelman vaikeutta, suorituksen tekniikkaa sekä taiteellisuutta. (Suomen Voimisteluliitto ry 2016a, 5.)

5.2.2 Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelu perustuu vanhasta suomalaisesta naisvoimistelusta (Suomen Voimisteluliitto ry 2010b, 28). Se on Kansainvälisen Joukkuevoimisteluliiton IFAGG:n alainen kilpailulaji, joka on aloittanut toimintansa vuonna 2003. Lajin historian ensimmäiset suomenmestaruuskilpailut kilpailtiin vuonna 1991, sekä vuonna 2000 käytiin ensimmäiset maailmanmestaruuskilpailut. (Suomen Voimisteluliitto ry 2017d; Suomen Voimisteluliitto ry 2010b, 28.) Joukkuevoimistelun suosio on kasvanut Suomessa ja tänä päivänä se on harrastajamääriltään Suomen Voimisteluliiton kilpalajeista isoin. Suomi on joukkuevoimistelun kovatasoisempia maita. Maa on saavuttanut monia MM- kilpailuiden mitaleita naisten ja nuorten sarjoissa. (Suomen Voimisteluliitto ry 2017d.)

Joukkuevoimistelun liikkumisen pääideana on vartalon virtaavat liikkeet. Kokonaisuudessaan kilpailuohjelma rakentuu pakollisista vaikeusliikkeistä, jatkuvasta ja sulavasta liikkeestä sekä ohjelman teemasta. Kilpailuohjelman teemaa ilmennetään voimistelijoiden lii-

kekielellä, siihen sopivilla kilpailupuvuilla- ja musiikilla sekä taiteellisilla liiketekijöillä. (Suomen Voimisteluliitto ry 2017d.) Kilpailuissa lajin joukkueilta arvioidaan kilpailusuorituksen aikana havaittavia vaikeusosia (Suomen Voimisteluliitto ry 2010b, 28), kuten erilaisia hyppyä, tasapainoja ja vartalosarjoja (Suomen Voimisteluliitto ry 2016b, 7). Vaikeusosien ohella arvostellaan kilpailuohjelman rakennetta, ilmaisu- ja omaperäisyyttä, monipuolisuutta sekä taiteellista kokonaisuutta. Näiden lisäksi tuomarit arvioivat joukkueen fyysisiä ominaisuuksia, suorituksen taitavuutta ja liikkeiden yhtäaikaaisuutta. (Suomen Voimisteluliitto ry 2010b, 28.)

Lajissa kilpaillaan Suomessa kolmella eri sarjatasolla yli 12- vuotiaasta eteenpäin. SM-sarja on joukkuevoimistelun sarjatasoista korkein ja siinä ratkotaan suomenmestaruudet. Sarjatason keskimmaisessa sarjassa, joukkuevoimistelun kilpasarjoissa otetaan toisista mittaa valtakunnallisella tasolla, Voimisteluliiton kilpasarjojen mestaruuskilpailuissa. Kolmantena sarjamuotona on harrastesarjat. (Suomen Voimisteluliitto ry 2017e.) SM-sarjojen joukkueissa on tyypillisesti 6–10 voimistelijaa, mutta kilpasarjoissa on hyväksyttävää olla viisi voimistelijaa. Suomessa joukkuevoimistelussa kilpaillaan vapaa- ja välineohjelmilla, mutta kansainvälisillä kilpailuareenoilla ainoastaan vapaaohjelmilla. Ohjelman kesto on 2:00-2:45 minuuttia, jonka kesto vaikuttaa kilpailtava sarja. (Suomen Voimisteluliitto ry 2010b.)

5.2.3 Rytmisen voimistelu

Rytmissen voimistelun juuret ovat lähtöisin entisestä Neuvostoliitosta ja se on kehittynyt alun perin naisvoimistelusta nykyiseen muotoonsa. Laji on ollut mukana Olympialaisissa vuodesta 1984 lähtien yksilövoimistelun osalta ja joukkuekilpailu liittyi Olympialaisiin vuonna 1992. Rytmisen voimistelu on kansainvälisen voimisteluliiton FIG:n alainen kilpailulaji. (Suomen Voimisteluliitto ry 2010e, 28.)

Rytmisen voimistelu on laji, jossa korostuvat merkittävästi voimistelijoiden liikkeiden ilmaiseminen, sekä myös ihmisen psyykkiset sekä fyysiset ominaisuudet (Suomen Voimisteluliitto ry 2010e, 28). Rytmisessä voimistelussa kilpaillaan voimisteluohjelmilla, jotka tehdään samaan aikaan musiikin kanssa. Lisäksi lajia kutsutaan maailman kauneimmaksi urheilulajiksi. (Suomen Voimisteluliitto ry 2017f.) Rytmisessä voimistelussa järjestetään kilpailuja kansallisella tasolla yksilönä, joukkueena sekä duona tai triona (Suomen Voimisteluliitto ry 2017g). Kansainvälisissä kilpailuissa, kuten Olympialaisissa, Maailmanmestaruuskilpailuissa, Euroopan mestaruuskilpailuissa sekä World Cupeissa kilpaillaan yksilönä ja joukkueena. Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa kilpailumuotona on myös duo- ja triosarjat. (Suomen Voimisteluliitto ry 2017h.)

Rytmissen voimistelun kilpailuvälineet ovat naru, vanne, pallo, keilat ja nauha (Suomen Voimisteluliitto ry 2010e, 28). Kilpailuohjelmat koostetaan vartalovaikeusosista, eli hyppyistä, tasapainoista ja pyörivistä liikkeistä. Näiden lisäksi ohjelmissa esiintyy tanssisarjoja sekä välineiden taiturimaista käsittelyä, kuten välineiden vierityksiä, irrotuksia, heittoja, kiinniottoja, välineiden läpi menoja, pyöriä ja pomputuksia. Joukkueohjelmiin sisältyy myös jäsenten kesken tapahtuvia välineen vaihtoheitoja ja yhteistyöliikkeitä. Vaihtoheitoissa väline heitetään toiselle joukkueen jäsenelle ja samaan aikaan vastaanotetaan väline toiselta jäseneltä itselle. (Federation Internationale De Gymnastique 2017.) Rytmissen voimistelun yksilöohjelmien kesto on 1:15-1:30 minuuttia, joukkueohjelmien 2:15-2:30 minuuttia ja duo- ja trio- ohjelmien 1:15-1:30 minuuttia (Federation Internationale De Gymnastique 2017; Suomen Voimisteluliitto ry 2017m, 1).

5.2.4 Telinevoimistelu

Naisten ja miesten telinevoimistelu ovat Kansainvälisen voimisteluliiton FIG:n alaisia voimistelulajeja. Naisten telinevoimistelu on ollut olympialaji vuodesta 1928 lähtien, kun miesten telinevoimistelussa on kilpailtu vuodesta 1896 alkaen. Telinevoimistelu on vaativa taitolaji, jonka kaikkien voimistelutelineiden suoritus perustuu kehonhallintaan. Naisten telinevoimistelun kilpailuissa käytetyt telineet ovat permanto, hyppy, puomi sekä eritaso-nojapuut. Miesten telinevoimistelussa kilpaillaan kuudella telineellä, eli permannolla, hevosella, renkailla, hypyllä, nojapuilla ja rekillä (Suomen Voimisteluliitto ry 2010c, 28; Suomen Voimisteluliitto ry 2010d, 27).

Telinevoimistelun harrastaminen edellyttää urheilijalta liikkuvuutta, kestävyyttä, voimaa, nopeutta, taiteellisuutta, taituruutta sekä hyvää tasapainoa ja koordinaatiokykyä (Suomen Voimisteluliitto ry 2010d, 27). Lajille tyypillisimpiä liikkeitä ovat pyörimiset, kierteet, voltit ja heilahdusliikkeet (Suomen Voimisteluliitto ry 2010c, 28). Puomi- ja permantosarjoissa voimistelijoiden tulee esittää erilaisia hyppyjä, piruetteja ja tasapaino-osia, sekä permannolla on tehtävä myös tanssillisia sarjoja sekä akrobatialiikkeitä. Permanna tehtävä suoritus on musiikkiin yhdistetty kokonaisuus, jossa arvostellaan myös kilpailuohjelman taiteellisuutta, esteettisyyttä sekä luovuutta. (Suomen Voimisteluliitto ry 2010d, 30.)

Naisten ja miesten telinevoimistelun yhteisinä kilpailumuotoina ovat telinekohtainen kilpailu ja joukkuekilpailu. Tämän lisäksi naiset kilpailevat neliottelussa sekä miehet kuusiottelussa, jossa voimistelijan sijoitus selviää telineiden yhteistuloksesta. Kilpailuiden liikesarjojen kesto vaihtelee, mutta naisilla sarjojen kesto on 30 sekunnin ja 1,5 minuutin välillä, miehillä 30 sekunnin ja minuutin välillä (Suomen Voimisteluliitto ry 2010c, 28; Suomen Voimisteluliitto ry 2010d, 27).

6 Työn tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on voimistelualmennuksen kehittäminen Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:n kilpapolulla. Projektin tavoitteena on luoda työkalu, jota seuran valmentajat hyödyntävät kilpavalmennus- voimisteluryhmän harjoituksien suunnittelussa, toteutuksessa sekä tavoitteiden asettelussa. Oppaan tavoitteena on vahvistaa valmentajien ymmärrystä ja tietoa siitä, mihin kilpavalmennus- voimisteluryhmän harjoituksissa tulee keskittyä ja mitä lasten tulee harjoitella sekä oppia. Oppaan avulla halutaan antaa voimistelijoille mahdollisimman hyvät edellytykset jatkaa voimisteluharrastusta valitsemansa voimistelulajin kilparyhmässä. Tarkoituksena on, että oppaan kautta voimistelijat pääsevät tutustumaan tarkemmin Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:n neljään kilpalajiin; akrobaatiavoimisteluun, joukkuevoimisteluun, rytmiseen voimisteluun ja telinevoimisteluun. Tämän avulla voidaan myös sytyttää lapsen kiinnostus voimistelulajeihin sekä tukea oman voimistelulajin löytämisessä.

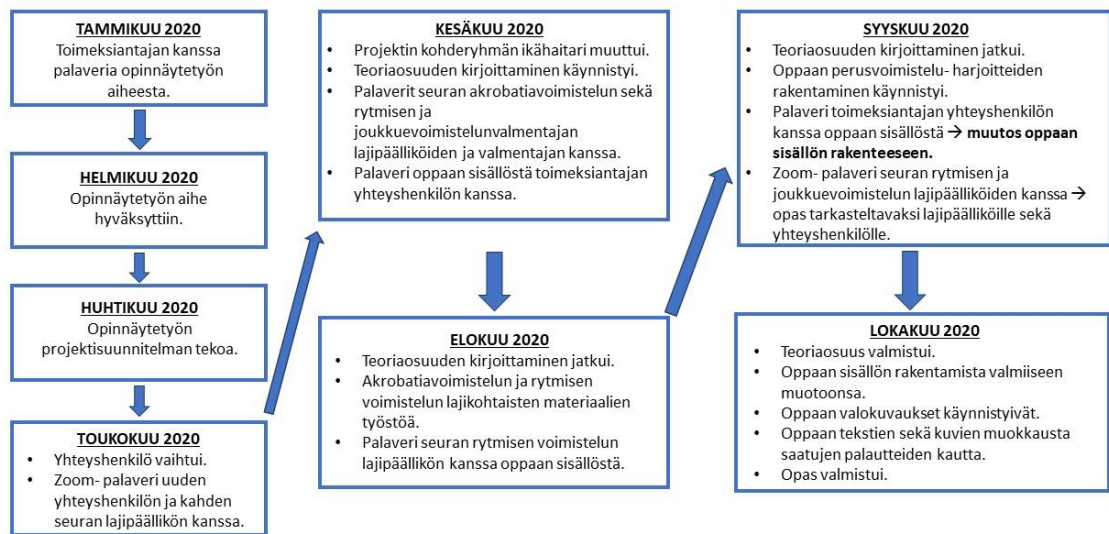
7 Projektin vaiheet

7.1 Projektin aloitusvaihe

Opinnäytetyön toteuttamisesta Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:lle pohdittiin ensimmäistä kertaa tammikuun 2020 lopussa voimisteluseuran silloisen toiminnanjohtajan, tulevan toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa. Opinnäytetyön aihe hyväksyttiin helmikuussa. Projektin aihe valikoitui yhteisen neuvottelun tuloksena, jonka tavoitteena oli lähteä edistämään ja kehittämään seuran valmennustoimintaa laajemmin, yhden voimistelulajin edistämisen sijaan. Projektin kohderyhmäksi valikoitui 6–7- vuotiaiden kilpavalmennus- voimisteluryhmä, koska se tukee Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:n kilpapolun kehittymistä. Kohderyhmästä tavoitteena on nousta voimistelijan valitseman kilpalajin kilparyhmään (kuvio 2). Oppaan avulla pystytään vaikuttamaan opetuksen sisältöön, jolloin valmis opas tuo tasavertaista ja laadukasta valmennusta, kun kaikille ryhmän voimistelijoille opetetaan samoja harjoitteita vuodesta riippuen. Valmentajien oppaan tarkoituksena on, että sen sisällön kautta luodaan samanlaista taidollista pohjaa kaikille.

Maalis-huhtikuussa projektista tehtiin ainoastaan ajatustyötä sekä vaihdettiin ajatuksia yhteyshenkilön kanssa puhelimitse. Huhtikuun lopussa aloitettiin projektisuunnitelman teko ja toukokuussa projektin yhteyshenkilö vaihtui. Toukokuun loppu puolella pidettiin ensimmäinen Zoom- palaveri, johon oli kutsuttu uuden yhteyshenkilön lisäksi jokaisen Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:n kilpalajin lajipäällikkö tai vastuvalmentaja. Varsinaiseen palaveriin osallistui yhteyshenkilön lisäksi seuran kahden voimistelulajin lajipäällikkö. Palaverissa avattiin projektin tavoitteita sekä kerrottiin, minkälaista apua tarvitaan projektia ajatellen kesäkuun 2020 aikana. Palaverissa kumottiin alkuperäinen valmentajien oppaan esittelypäivä, joka oli työsuunnitelman mukaan tarkoitus pitää jo elokuun 2020 alussa, seuran valmentajapäivillä harjoituskauden alkaessa. Oppaan esittely muille seuran valmentajille siirrettiin realistisempaan aikaan, eli myöhäisemmäksi aikataulullisista syistä, jolloin opas on täysin valmis. Lisäksi toukokuun puolella sovittiin Hämeenlinnan Voimisteluseuran rytmisen voimistelun ja joukkuevoimistelun lajipäällikköiden, sekä akrobatiavoimistelun vastuvalmentajan kanssa henkilökohtaiset palaverit.

PROJEKTIN VAIHEET



Kuvio 3. Projektin vaiheet.

7.2 Projektin sisällön tuottamisen vaihe

Projektin sisällön työstäminen alkoi kesäkuussa 4.6.2020. Kesäkuun alussa myös projektin kohderyhmän ikähaitari tarkentui 5–7- vuotiaisiin, koska tulevana syksynä kilpavalmennus- voimisteluryhmään otetaan mukaan tämän ikäisiä voimistelijoina. Heti projektin aloittamisen jälkeen pidettiin aiemmin mainitut kahdenkeskiset palaverit työn tekijän kanssa, joko kasvokkain tai Zoom- yhteyden välityksellä. Tavoitteena palavereissa oli etukäteen pohdittujen kysymysten ja keskustelun kautta saada lajeittain kiinni siitä, mitä rytmisen ja joukkuevoimistelun sekä akrobatiavoimistelun edustajat näkevät tärkeäksi opettaa 5–7- vuotiaille voimistelijoina heidän omasta lajistaan. Eli mitä harjoitteita tai liikkeitä on tärkeää päästä pienestä asti harjoittelemaan säännöllisesti.

Ensimmäiseksi järjestyi palaveri seuran akrobatiavoimistelun valmentajan kanssa. Palaverissa kävi erityisesti ilmi, että akrobatiavoimistelussa on ollut ominaista harjoitella, etenkin pienten lasten kanssa lattialla tehtyjä pitosarjoja, sillä ne valmistavat kulma- ja haarakulmapitoihin, jotka puolestaan ovat keskeisessä osassa myöhemmin kisakokoonpanoissa harjoittellessa. Lisäksi akrobatiavoimistelijoiden harjoituksissa on keskitytty paljon keskivartaloa vahvistaviin harjoitteisiin. Akrobatiavoimistelun harjoituksissa akropuita on käytetty jo harjoittelun alkuvaiheessa nuorien voimistelijoiden kanssa, koska niissä saa hartiatyönnöllä venytettyä käsiä pitkiksi, sekä silloin on ilmaa vartalon alla, joka helpottaa liikkeen suorittamista. Palaverissa tuli myös ilmi, että lajiominaisia sekä helppoja ja yksinker-

taisia pariakrobatia- liikkeitä voidaan jo harjoitella. Tämän lisäksi työn tekijä kävi puhelin- keskustelun akrobatiavoimistelusta Pauliina Vastamäen kanssa, joka toimii Kisakallion ur- heiluopistossa taitovalmennuskeskuksen johtavana asiantuntijana. Puhelu tuki aiempaa ajatusta käyttää akropuita projektin kohderyhmän harjoittelussa, sekä ottaa varhaisessa vaiheessa harjoituksiin mukaan nostoja ja heittoja, sillä ne ovat lajille ominaisia. Puhelin- keskustelu vahvisti sekä tuki aiemmin käytyä palaveria toimeksiantajan akrobatiavoimiste- luvalmentajan kanssa.

Hämeenlinnan Voimisteluseuran joukkuevoimistelun lajipäällikön kanssa käydyn palaverin tuloksena kohderyhmälle on tärkeää opettaa perinteisiä vartalon liikkeitä, joita edellyte- tään joukkuevoimistelun 8–10- vuotiaiden sarjaan osallistuvilta kilpailusääntöjen mukaan. Keskeisiksi liikkeiksi oppaaseen nostettiin aalto, vauhtiheitto eteen sekä sivutaivutus. Näistä vähintään vauhtiheiton ja sivutaivutuksen tulee näkyä 8–10- sarjalaisten ohjelmissa (Suomen Voimisteluliitto ry 2016b, 7). Ajatuksia rytmisestä voimistelusta vaihdettiin voi- misteluseuran rytmisen voimistelun lajipäällikön kanssa. Esille nousi kaikkiin voimistelun välineisiin; naruun, palloon, vanteeseen, keiloihin ja nauhaan tutustuminen, koska ne ovat keskeisessä asemassa rytmisessä voimistelussa. Telinevoimistelun osalta kesäkuulle ei saatu järjestymään palaveria, joten se jäi tavoitteeksi syksymmälle.

Projektin alkuvaiheessa tavoitteena oli vain kerätä mahdollisimman paljon ideoita ylös, sen enempää liikemäärää rajaamatta. Oppaan sisällön työstäminen alkoi aiemmin tehty- jen palaverien pohjalta, jonka lisäksi hyödynnettiin Suomen Voimisteluliitto ry:n materiaa- leja. Akrobatiavoimistelun sisältöä rakentaessa perehdyttiin akrobatiavoimistelun lajitaidon peruskurssin koulutusmateriaaliin (Suomen Voimisteluliitto ry 2010a), akrobatiavoimiste- lun akropuukilpailun ensimmäisen luokan sarjoihin ja sääntöihin (Suomen Voimisteluliitto ry 2020b) sekä akrobatiavoimistelun 1. luokan liiketaulukoon (Suomen Voimisteluliitto ry 2020c, 1-2). Näiden edellä mainittujen lähteiden ja palaverin mukaan lähdettiin kehittä- mään akrobatiavoimistelun sisältöä. Joukkuevoimistelulle ominaisia harjoitteita ja liikkeitä työstäessä perehdyttiin joukkuevoimistelun lajitaidon peruskurssin koulutusmateriaaliin (Suomen Voimisteluliitto ry 2010b), sekä joukkuevoimistelun 8–10- vuotiaiden sarjan va- paa- ja välineohjelmien kilpailusääntöihin (Suomen Voimisteluliitto ry 2016b).

Sopivia välineharjoitteita kohderyhmälle suunnitellessa hyödynnettiin pääasiassa rytmisen voimistelun lajitaidon peruskurssin koulutusmateriaalin tietopakettia (Suomen Voimistelu- liitto ry 2010e), jonka alle on listattuna suuri määrä erilaisia sekä monipuolisia harjoitteita kaikille välineille, ilman kohderyhmäjaottelua. Lisäksi tutkittiin joukkuevoimistelun 8–10- vuotiaiden sarjan vapaa- ja välineohjelmien kilpailusääntöjä välineohjelmien liikeryhmien

osalta (Suomen Voimisteluliitto ry 2016b, 9). Telinevoimistelun ymmärtämisen tukena käytettiin naisten telinevoimistelun merkkijärjestelmän kuparimerkkiä (Suomen Voimisteluliitto ry 2019) sekä lajitaidon peruskurssin koulutusmateriaalia (Suomen Voimisteluliitto ry 2010d). Lisäksi valmentajien oppaan sisällön tuottamisessa yhteydessä tarkasteltiin Suomen Voimisteluliitto ry:n luomaa Stara-merkkiä (Suomen Voimisteluliitto ry 2017l). Stara-merkki on kaikkien lajien yhteinen suoritusmerkki Voimistelukouluissa (Suomen Voimisteluliitto ry 2017k). Voimistelukoulu on ensimmäinen voimisteluryhmä, johon lapsi Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:ssä menee aloittaessaan voimisteluharrastuksen (kuvio 2). Työn tekijä tarkasteli Stara-merkkiä, jotta on mahdollista nähdä, millaisia taidollisia tavoitteita ja vaatimuksia voidaan asettaa kilpavalmennus- voimisteluryhmän oppaaseen tähän verrattuna. Lisäksi valmentajien oppaan sisällön tuottamiseen vaikutti merkittävästi työn tekijän henkilökohtainen lajiymmärrys- sekä osaaminen.

Kesäkuun loppupuolelle sovittiin toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa palaveri, jossa kartoitettiin tähän mennessä kerättyä materiaalia lajikohtaisista liikkeistä. Yhteyshenkilön kanssa lajikohtaisia liikkeitä tarkasteltaessa joitakin karsittiin pois, koska ne koettiin liian haastavaksi tai tarpeettomaksi kohderyhmälle. Rytmisen voimistelun välineen käsittelyharjoitteissa päätettiin keskittyä enimmäkseen naruun, palloon sekä vanteeseen, koska ne tulevat rytmisessä ja joukkuevoimistelussa kilpaillessa ensimmäisenä käytettäväksi. Rytmisen voimistelun kilpailujärjestelmän luokkakilpailuissa kilpaillaan yksilönä narun kanssa ensimmäistä kertaa 2. luokassa ja rytmisen voimistelun joukkuekilpailuissa 2. luokassa pallolla ja 3. luokassa vanteella (Suomen Voimisteluliitto ry 2017g). Joukkuevoimistelun 8–10-vuotiaiden sarjan voimisteliijoilla väline on vapaavalintainen (Suomen Voimisteluliitto ry 2016b, 4). Välinekokeiluja keilojen ja nauhan kanssa jätettiin oppaaseen, koska näiden välineiden koetaan kiinnostavan lapsia. Tässä vaiheessa oppaan sisältöä oli tärkeää karsia, jotta sen sisältö pysyy kohtuullisen kokoisena. Opas päätettiin rakentuvan digitaaliseen muotoon, jotta tulevaisuudessa on tarpeen tullen helppoa tehdä lisäyksiä tai muutoksia. Lisäksi palaverissa sovittiin, mitä osia oppaaseen kuuluu. Oppaaseen sisällytetään harjoitteista valokuva sekä liikkeen ydinkohdat tuodaan esille kirjallisessa muodossa. Osaan harjoitteeseen liitetään ”valmistava harjoite”, jota harjoitellaan ensin, sekä ydinliikkeen kanssa rinnakkain. Yhteyshenkilön kanssa sovittiin etenemistapa, miten projektia jatketaan alkusyksystä. Tavoitteena oli lähteä etenemään laji kerrallaan eteenpäin luoden oppaan sisällöstä tarkempaa kokonaisuutta.

Projektin työstö jatkui elokuun 2020 lopussa, jolloin akrobatiavoimistelun ja rytmisen voimistelun lajikohtaisten materiaalien työstäminen jatkui. Toimeksiantajan yhteyshenkilölle lähetettiin sähköpostitse ensin akrobatiavoimistelun sen hetkinen tuotos, jonka jälkeen myös rytmisen voimistelun välineharjoitteiden osio. Elo-syyskuulle sovittiin lajikohtaiset palaverit

toimeksiantajan rytmisen voimistelun ja telinevoimistelun lajipääalliköiden kanssa, johon aikaan telinevoimistelun edustaja oli vastuussa myös akrobatiavoimistelun valmennuksesta. Palaverien tavoitteena oli käydä läpi liikepankkia, jota oli kesäkuun aikana kasattu ja jota oli karsittu tiiviimmäksi toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa. Rytmisen voimistelun edustajan kanssa käydyn palaverin tuloksena välineharjoitteisiin tehtiin yksittäisiä muutoksia, muuten tässä vaiheessa harjoitteet todettiin sopiviksi kohderyhmälle. Syyskuulle suunniteltua ja sovittua palaveria telinevoimistelun ja akrobatiavoimistelun edustajan kanssa ei saatu järjestymään.

Jaakkolan (Jaakkola 2010, 78) mukaan lajitaitojen oppimisen takana on kattava motoristen perustaitojen osaaminen. Tämän vuoksi samaan aikaan syksyllä kaikille voimistelulajeille tärkeitä perusvoimistelun harjoitteita lähdettiin rakentamaan työn tekijän lajiosaamisen avulla, opinnäytetyössä käytetyn teoriamateriaalin, sekä motoristen perustaitojen taulukon (taulukko 1) kautta. Oppaan perusvoimistelun liikkeet muodostuivat siten, että motoristen perustaitojen taulukosta (taulukko 1) nostettiin yksi taito kerrallaan esille, kuten ”tasapainoilu”. Tämän jälkeen pohdittiin erilaisia voimistelulle tyypillisiä harjoitteita sekä liikkeitä, jotka sopivat kyseisen motorisen perustaidon alle. Esimerkkinä yhdellä jalalla seisominen, joka tasapainoharjoitteena linkittyy motoriseen perustaitoon ”tasapainoilu”. Muutamia motorisia perustaitoja työn tekijä ei hyödyntänyt oppaan sisällön rakentamisessa, koska joukossa oli yksittäisiä taitoja, kuten ”potkaiseminen” ja ”iskeminen”, jotka eivät ole tyypillisiä voimisteluharjoituksissa.

Syyskuun puoleen väliin mennessä perusvoimistelun harjoitteita sekä liikkeitä oli listattu ylös. Tämän jälkeen niitä, sekä lajikohtaisia materiaaleja tarkasteltiin yhteyshenkilön kanssa. Palaverissa tehtiin lopullinen ja selkeä tarkennus oppaassa esiintyvien harjoitteiden ja liikkeiden jaotteluun. Aiemmin projektissa käytetty lajikohtaisten- ja perusvoimisteluharjoitteiden jaottelu jätettiin pois. Näiden tilalle päätettiin seuraavat otsikot, joiden alle harjoitteet ja liikkeet sisällytetään; ”Tasapainoharjoitteet”, ”Liikkumisharjoitteet” ja ”Välineen käsittelyharjoitteet. Rytmisen voimistelun lajiharjoitteet, eli välineliikkeet sisällytettiin välineen käsittelyharjoitteiden alle. Motoriset perustaidot taulukon (taulukko 1) kautta kehitetyt perusvoimistelun harjoitteet ja liikkeet liitettiin tasapainoharjoitteiden ja liikkumisharjoitteiden alle. Tämä muutos oppaan sisällön rakenteessa selkeytti kokonaisuutta paljon.

Lasten ja nuorten taitoharjoittelu on monipuolista, kun harrastetaan eri liikuntalajeja samaan aikaan. Erilaisten lajien lisäksi lasten harjoitteluun monipuolisuutta tuo harjoitteiden, harjoitteluympäristön sekä välineiden aktiivinen muuttaminen. (Kalaja & Jaakkola 2015,

194.) Oppaasta jätettiin pois harjoitteiden sekä liikkeiden lajikohtainen jaottelu, koska kaikkien voimistelijoiden tulevasta voimistelulajista riippumatta, on tärkeää opetella oppaan harjoitteita kehityksen kannalta.

Näiden edellä mainittujen otsikoiden lisäksi oppaaseen lisättiin ”Liikkuvuusharjoitteet” ja ”Muut harjoitteet”. Liikkuvuusharjoitteita lisättiin valmentajien oppaaseen, koska Kirjavaisen (Kirjavainen 2012, 277) mukaan lapsuusvaiheessa liikkuvuutta on tehtävä jokaisessa voimisteluharjoituksessa, mutta myös omatoimisessa harjoittelussa, koska sen ominaisuuden herkkyyskausi on alle 12- vuotiaana. Liikkuvuusharjoitteet- osioon tulleet venytykset kehitettiin työn tekijän toimesta. Tässä hyödynnettiin vuoden 2020 syksyn kilpavalmennus- voimisteluryhmän lajiharjoituksien liikkuvuusharjoitteita, jossa itse työn tekijä on ollut mukana yhtenä ryhmän valmentajana. ”Muut harjoitteet”- osioon kerättiin muutamia akrobatiavoimistelun ja joukkuevoimistelun lajiominaisia liikkeitä, jotka eivät sopineet ”tasapainoharjoitteisiin”, ”liikkumisharjoitteisiin” tai ”välineenkäsittelyharjoitteisiin”. Näihin harjoitteisiin sisältyy myös voimisteleminen musiikin tahtiin, koska rytmisessä hyppääminen on yksi motorisista perustaidoista (taulukko 1) ja kuten lajiesittelyissä todettiin, musiikki on osa voimistelua (Suomen Voimisteluliitto ry 2017d). Lisäksi oppaassa kehoitetaan valmentajia tekemään tunneille monipuolisia voimisteluratoja. Riskin (Riski 2015, 296) mukaan kestävyiden ja lihaskestävyyden parantamiseksi lapsille voi teettää paljon erilaisia harjoituksia, kuten tempuratoja ja juoksemista.

Syyskuun 2020 loppuun järjestettiin Zoom- palaveri Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:n kahden lajipäällikön kanssa. Palaverissa esitettiin opas, joka oli rakennettu Power Pointiin, eli sen varsinaiselle käyttöpohjalle. Oppaan sisällön esityksen aikana joukkuevoimistelun edustajan toiveesta tehtiin yksi lisäys välineenkäsittelyharjoitteisiin. Powerpointissa oli muutamia harjoitteita, joiden tarpeellisuutta, sopivuutta sekä ajankohtaisuutta pohdittiin. Lopputuloksena ne jätettiin oppaan sisällöstä pois. ”Muut harjoitteet” alta poistettiin muutama yksittäinen telinevoimistelun telineisiin kohdistuva harjoite, koska allekirjoittanut ei saanut järjestettyä palaveria telinevoimistelun edustajan kanssa. Opas lähetettiin tämän jälkeen paikalla olleille voimisteluseuran lajipäälliköille sekä toimeksiantajan yhteyshenkilölle tarkasteltavaksi, jotta harjoitteiden sekä liikkeiden kirjoitetuista ydinkohdista saadaan mahdollisimman monelta palautetta ja korjausehdotuksineen.

7.3 Projektin loppuvaihe

Projektin loppuvaihe käynnistyi oppaasta saatujen korjausehdotuksien tarkastuksella, jotka liittyivät liikkeiden ja harjoitteiden ydinkohtien tarkentamiseen. Oppaan valokuviin

osallistuvien voimistelijoiden vanhemmilta tuli saada suostumus päästää lapset valokuvattavaksi (Liite 1). Työn tekijä pyysi valokuvaan voimisteliijoita kolmesta eri seuran kilpalajista. Oppaan liikkeet jaettiin valokuvauksia varten voimisteliijoille osittain sen mukaan, minkä voimistelulajin tausta voimistelijalla on. Kuvauspäiviä oli viisi, joiden jälkeen oppaaseen tulevat valokuvat valittiin useiden ottojen joukosta.

Valokuvat järjestettiin Power Pointtiin, tiedoston ulkoasua ehostettiin, jonka jälkeen opas lähetettiin toimeksiantajan yhteyshenkilölle sekä rytmisen ja joukkuevoimistelun edustajille. Yhteyshenkilöltä tulleen kattavan palautteen myötä oppaan sisällön ydinkohtiin tehtiin pieniä korjauksia ja tarkennuksia, sekä tehtiin yksittäisen liikkeen siirto toisen harjoiteotsikon alle. Palautteen myötä oppaan sisältöä kuvattiin vielä kerran, koska muutamasta harjoitteesta haluttiin ottaa parempi otos. Toimeksiantajan yhteyshenkilön toiveesta allekirjoittanut suunnitteli oppaaseen vielä kaksi erilaista esimerkkiä voimisteluradoista, joista ensimmäistä voi hyödyntää alkulämmittelyssä ja toista harjoituksen myöhäisemmässä vaiheessa. Ratojen suunnittelun jälkeen ne lähetettiin vielä yhteyshenkilölle nähtäväksi.

8 Valmentajien opas päivittäiseen valmentamiseen

Valmis Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:lle kehitetty valmentajien opas sisältää harjoitteita sekä liikkeitä viidestä eri kategoriasta, jotka ovat "Tasapainoharjoitteet", "Liikkumisharjoitteet", "Välineen käsittelyharjoitteet", "Liikkuvuusharjoitteet" sekä "Muut harjoitteet". Kaiken kaikkiaan varsinaisia harjoitteita ja liikkeitä on yhteensä 83 kappaletta, joiden osan alla on valmistavia harjoitteita, jotka tukevat sekä vahvistavat varsinaisen pääliikkeen oppimista. Näistä 83 harjoitteesta 22 kappaletta on tasapainoharjoitteita ja 15 liikkumisharjoitetta. Välineen käsittelyharjoitteita kerääntyi yhteensä 26, liikkuvuusharjoitteita 11 kappaletta, sekä muita harjoitteita 9. Opas on luotu Powerpointille, jotta opasta on mahdollisimman helppoa muokata tulevaisuudessa, mikäli tarve sitä vaatii.

Valmentajien oppaan tasapainoharjoitteiden kautta harjoitellaan erityisesti motoristen perustaitojen taulukosta (taulukko 1) ojentamista, pyörimistä, kierimistä sekä tasapainoilua. Harjoitteita tehdään eri tasoja hyödyntäen; seisten, konttausasennossa, istuen ja lattialla maaten, joiden keskeisimmäksi osaksi ydinkohtien kautta on noussut kehonhallinnan sekä tasapainon harjoittelu ja kehittäminen. Tasapainoharjoitteita tehdään oppaassa molemmin puolin ja eri liikesuuntia hyödyntäen. Jaakkolan (Jaakkola 2016, 108) mukaan lapsien hyppytaidon kehittyminen eteenpäin vaatii kokemuksia ja harjoituskertoja vaihtelevista ponnistusmuodoista. Oppaan liikkumisharjoitteet sisältävät kävelyä, juoksua, tasajaloin ponnistamista, kinkkaamista, eli yhdellä jalalla hyppäämistä sekä laukkaamista. Harjoitteita tehdään etu-, -sivu- ja takaperin, ala- tai yläasennossa. Hyppyihin lähtöä harjoitellaan myös lattialta tai seisoma-asennosta. Jaakkolan (Jaakkola 2010, 31) mukaan liikuntataitojen oppimisessa opittua taitoa voi harjoitella myös muissa ympäristöissä, joissa sitä on oppimisen alkuvaiheessa harjoiteltu. Valmentajien oppaassa liikkumisharjoitteita kehoitetaan harjoittelemaan myös muuttamalla välillä harjoitusympäristöä penkin tai voimistelupuomin päälle.

Rytmissen voimistelun urapolun (Suomen Voimisteluliitto ry 2012d) mukaan lapsuusvaiheessa 6–8- vuotiaiden voimistelijoiden lajiharjoituksissa tulisi opetella narun, vanteen sekä pallon perustekniikoita. Myös valmentajien oppaan välineen käsittelyharjoitteissa on keskitytty määrällisesti eniten narun, pallon sekä vanteen käsittelyyn. Narulla harjoitteita on 9, pallolla 7 ja vanteella 6. Keiloille varsinaisia välineliikkeitä ei kehitetty, mutta oppaassa valmentajia kannustetaan hyödyntämään niitä muilla tavoin. Nauhalla välineen käsittelyharjoitteita on 4, koska sillä harjoittelu tulee ajankohtaisemmaksi vasta vanhemmalla iällä. Suomen Voimisteluliitto ry:n (Suomen Voimisteluliitto ry 2017g) mukaan vuonna 2020 rytmissen voimistelun joukkueiden luokkakilpailuissa, vasta juniorimestariluokassa kilpailtavien joukkueiden on suoritettava nauhaohjelma. Nauhan käsittely on kuitenkin otettu

oppaaseen, koska sen koetaan olevan kokeilunhalua herättävä väline. Valmentajien oppaan välineen käsittelyharjoitteissa on eri välineillä tehtyjä pomputus-, vieritys-, heittämis- ja kiinniottoharjoituksia, jotka ovat motoristen perustaitojen (taulukko 1) välineen käsittelytaitoja. Edellä mainittujen taitojen lisäksi oppaan välineen käsittelyharjoitteissa on voimisteluvälineillä tehtäviä pyöryksiä, irrotuksia, hyppelyitä ja sekä vientejä, koska Suomen Voimisteluliiton (Suomen Voimisteluliitto ry 2010e) mukaan ne ovat tyypillisiä rytmisen voimistelun välineiden lajiliikkeitä. Lisäksi oppaan välineen käsittelyharjoitteista löytyy muutama yksittäinen harjoite, jotka ovat päätyivät oppaaseen työn tekijän ja seuran lajipäälliköiden kanssa käytyjen palaverien tuloksena.

Alle 6- vuotiaasta lähtien, koko lapsuusvaiheen ajan harjoittelun tulee sisältää lajinomaista liikkuvuusharjoittelua (Suomen Voimisteluliitto 2012d). Oppaan liikkuvuutta edistävät harjoitteet ovat keskittyneet alaraajojen liikkuvuuteen etu- ja sivusuunnissa, ylävartalon liikkuvuuteen sekä tekemään liikkeit aina molemmilla puolilla. Liikkuvuusharjoitteet ja ”muut harjoitteet”- kategorioihin on kerättyä muutama joukkuevoimistelulle tyypillinen vartaloliike, koska joukkuevoimistelun urapolun (Suomen Voimisteluliitto ry 2012a) mukaan jo alle 7-vuotiaana vartaloliikkeitä tuleekin harjoitella niiden perusmuodossa. ”Muut harjoitteet”- kategoria on muuten suurimmaksi osaksi keskittynyt akrobativoimistelulle tyypillisiin liikkeisiin, joissa keskeisessä osassa on tasapainon ja kehonhallinnan kehittäminen sekä voimaharjoittelu oman kehon painolla. Lisäksi lokerikosta löytyy ohjeistus valmentajille musiikin käyttämisestä sekä aktiivisuuden lisäämisestä voimisteluratojen avulla.

Joukkuevoimistelun urapolun (Suomen Voimisteluliitto ry 2012a) mukaan hyvän ryhdin ja vartalon kannattelun, korkeiden päkiöiden, eli relevén, sekä ojennettujen jalkojen harjoittelu on tärkeää jo alle 7- vuotiaiden voimistelijoiden kanssa. Oppaan harjoitteiden ydinkohdista on nähtävissä, että näihin perusvoimistelun ydinasioihin on pyritty keskittymään sekä kiinnittämään valmentajien huomio. Oppaaseen ei ole sisällytetty valmiiksi kestävyyttä kehittäviä leikkejä ja pelejä, vaan niiden suunnittelu jää voimisteluryhmän valmentajien vastuulle. Oppaan lopusta löytyy kuitenkin esimerkkinä kaksi erilaista temppurata- variaatiota. Tarkoituksena oppaan sisällön avulla on antaa 5–7- vuotiaiden kilpavalmennus- voimisteluryhmän harjoituksiin tavoitteita. Ryhmän valmentajat saavat itse vaikuttaa, miten, missä ja milloin minkäkin harjoitteen taitoa kehitetään. Suunnitelmana on, että opas esitellään Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:n valmentajille, jonka jälkeen se on valmis käytettäväksi seuraavaa kautta silmällä pitäen.

9 Pohdinta

Opinnäytetyö- projektin lopputuloksena saatiin aikaan Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:lle valmentajien opas päivittäisen valmennuksen tueksi, kilpavalmennus- voimisteluryhmälle. Oppaan työstössä hyödynnettiin voimisteluseuran lajipäälliköiltä, valmentajilta sekä yhteyshenkilöltä tullutta apua, Suomen Voimisteluliitto ry:n koulutus- ja valmentajille suunnattuja materiaaleja sekä tietokirjallisuutta, jota käytettiin opinnäytetyön teoriaosuuksien rakentamisessa. Oppaan työstöön vaikuttivat myös työn tekijän lajiosaaminen. Valmentajien opas on sisällöltään monipuolinen, jossa on kaikille voimisteluryhmille tärkeitä perustaitoharjoitteita sekä lajikohtaisia harjoitteita, viiteen eri kategoriaan jaoteltuna. Oppaan sisältö on suunnattu Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:n kilpavalmennus- voimisteluryhmän, 5–7- vuotiaiden voimistelijoiden harjoituksien suunnittelun tueksi.

Valmentajien oppaan kokonaisilme on siisti ja se on selkeästi rakennettu. Tasapainoa on harjoiteltava koko ajan pienestä voimistelijasta asti ja voimistelussa erityisesti tasapainotaidot nousevat tärkeiksi. (Suomen Voimisteluliitto ry 2010e.) Oppaassa tasapainoharjoitteita on paljon ja monipuolisesti, sillä niitä suoritetaan monessa eri tasossa, usean kehon osan päällä kannateltuna, paikallaan ollen, liikkuen, eri suuntiin pyörien sekä pää alas-päin. Liikkumisharjoitteissa onnistuttiin käyttämään erilaisia liikkumistyyplejä. Haasteena liikkumisharjoitteissa oli saada valokuvien kautta näyttämään liikkeiden oikeat muodot, jolloin tärkeäksi osaksi muodostui oppaan kirjalliset ohjeet. Jatkoa ajatellen kaikki liikkuvat harjoitteet voisi videoida, jolloin liikkeen ydinkohdat konkretisoituvat kaikille paremmin. Toisaalta tämä tekisi oppaasta todella ison tiedostokokoelman. Jaakkolan (Jaakkola 2016, 117) mukaan hyppyharjoittelun etenemiseksi varhaiskasvatus- ikäisillä harjoittelun on sisältävä kahden ja yhden jalan ponnistuksia, joissa käytetään erilaisia alustoja sekä liikesuuntia. Oppaan liikkumisharjoitteisiin olisi tullut lisää monipuolisuutta, mikäli erityisesti muutamissa hyppyharjoitteiden ydinkohdissa olisi muistutettu valmentajia kokeilemaan harjoitteita myös takaperin ja sivuttain. Valmentajien oppaan liikkumisharjoitteissa myös onnistuttiin, sillä se sisältää kahden ja yhden jalan hyppyjä, sekä yhdellä jalalla ponnistuksessa liikkeiden ydinkohdissa kehoitetaan harjoittelemaan molemmilla jaloilla.

Lapsuusvaiheessa alle 6- vuotiaiden voimistelijoiden kanssa tulee tutustua välineisiin ja 6–8- vuotiaana tulisi keskittyä opettelemaan narun, vanteen sekä pallon perustekniikoita (Suomen Voimisteluliitto ry 2012d). Valmentajien oppaaseen on koottuna tiivis paketti välineen käsittelyharjoitteista. Näissä on onnistuttu kaikkiin välineisiin tutustuen, olennaisimpiin keskittyen. Lisäksi välineiden monipuolisesta käytöstä syntyi positiivinen lopputulos. Oppaasta voi huomata, että erityisesti välineen käsittelyharjoitteiden yksittäisissä valokuvissa on havaittavissa pieniä epäkohtia keskivartalon kannattelussa sekä ryhdissä, jotka

ovat muun muassa joukkuevoimistelun urapolun (Suomen Voimisteluliitto ry 2012a) mukaan alle 7- vuotiaiden harjoittelussa tärkeitä lajitaidollisia perusoppeja. Aivan täydellisiä kuvia jokaisesta oppaan harjoitteesta oli mahdotonta saada, joten valmentajien oppaan ydinkohdissa on pyritty korostamaan oikeaa suoritustapaa, jotta valmentajat eivät ota suoraan valokuvan demovoimistelijasta mallia. 6–8- vuotiaiden voimistelijoiden valmennuksessa tulee liikkuvuuden osalta painottaa passiiviseen liikkuvuuteen (Suomen Voimisteluliitto ry 2012d). Valmentajien oppaan liikkuvuusharjoitteiden paketti on tiivis, joka sisältää passiivisia sekä aktiivisia, kuitenkin enimmäkseen passiivisia liikkuvuusharjoitteita. Liikkuvuutta edistäviä harjoitteita on oppaassa painotettu tekemään tasaisesti molemmilla puolilla, jotta liikkeen puolieroja ei syntyisi vielä voimisteluharrastuksen alkuvaiheessa. Positiivista on, että projektin loppuvaiheessa yhteyshenkilön toiveesta oppaan viimeiseen kategoriaan lisättiin esimerkkinä kaksi voimistelurataa. Valmentajat voivat ottaa niitä harjoituksen toteutukseen sellaisenaan, muokata niitä, sekä kehittää uusia voimisteluratoja itse. Kokonaisuudessaan valmentajien opas sisällöltään laaja. Tarkoituksena on, että siinä esitettyjä harjoitteita käytetään voimistelukauden harjoituksissa. Oppaan esittelyvaiheessa valmentajille tulee kuitenkin korostaa, että oppaan ulkopuolelta tulevia harjoitteita, valmentajien omia ideoita saa kokeilla ja harjoitella voimistelijoiden kanssa.

Vastaavia oppaita ei ole toimeksiantajalle aiemmin tehty, joten tämä projekti oli ensimmäinen Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:lle tehty. Projektina opinnäytetyö oli pitkä ja työläs. Alkuvaiheessa oppaan sisältöä oli haastavaa rajata sekä ylläpitää kohtuullisen kokoisena, koska materiaalia kerääntyi aluksi paljon. Loppujen lopuksi koen onnistuneeni liikkeen rajauksessa suhteellisen hyvin. Valmentajien oppaan monipuolisuutta ja kattavuutta lisää pääliikkeiden lisäksi valmistavat harjoitteet, joihin kuuluu osana valmentajan tukemat avustusharjoitteet. Oppaan avustusharjoitteet auttavat erityisesti niitä valmentajia, joille voimistelijan liikkeen tukeminen on vieraampaa, tai sitä ei ole harjoiteltu ollenkaan. Valmentajien oppaan esittelypäivänä, erityisesti varsinaista avustusta vaativat harjoitteet ovat mielestäni hyvä käydä konkreettisesti oikeassa ympäristössä läpi, jotta niiden käyttöönotto on varmempaa. Oppaassa esiintyvät ”valmistavat harjoitteet” antavat ohjeita seuran kaikille valmentajille siitä, mistä taidon opettelussa on hyvä lähteä liikkeelle.

Projektin teko oli pitkälti työn tekijän henkilökohtaista työskentelyä, mutta tasaisen väliajoin pidetyt palaverit ja sekä oppaan palautuksien kautta saadut palautteet tukivat sekä edistivät sisällön tuottamista ja kehittymistä, sekä lopullisen muodon saavuttamista. Kaikki se, mitä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa saatiin aikaiseksi, sujui hyvin. Yhteisissä palavereissa ja sähköisesti pyydytyissä palautteissa tuotiin kokonaisuudessaan konkreettisesti esille, mikä on hyvällä mallilla ja mitä asioita tulee vielä korjata, täsmentää tai ottaa tuotoksesta kokonaan pois. Opinnäytetyöprojektin työstössä seuran edustajia oli tärkeää

kuunnella, jotta valmentajien oppaaseen on mahdollista saada eri lajien kannanotot ja jokainen voimistelulaji tulee huomioiduksi. Oppaan sisältämiä valokuvia sekä harjoitteiden ja liikkeiden ydinkohtia on lähetetty useasti prosessin aikana voimisteluseuran lajipääliköille sekä yhteyshenkilölle tarkastettavaksi. Tarkoituksena on, että valokuvista sekä ydinkohdista ollaan mahdollisimman yhtä mieltä. Ydinkohtia kirjoittaessa tulikin huomattua, että seuran lajien sisällä on eroja liikkeiden suorittamisessa.

Lajina telinevoimistelu jäi oppaassa vähemmälle huomiolle, jos ajatellaan lajikohtaisia liikkeitä ja harjoitteita telineitä hyödyntäen. Muutama telineillä suoritettu harjoite olisi tuonut monipuolisuutta oppaan sisältöön. Telinevoimistelun telineisiin on kuitenkin mahdollista päästä tutustumaan, esimerkiksi valmentajien rakentamien voimisteluratojen kautta, sekä oppaan harjoitteiden harjoitusympäristöä muokkaamalla. Oppaan määrällisesti kattava perusliikuntataitojen kokonaisuus tukee myös niiden voimistelijoiden kehittymistä, jotka mahdollisesti siirtyvät tulevaisuudessa telinevoimistelun kilparyhmiin. Projektin alusta alkaen yhteistyö ei lähtenyt telinevoimistelun edustajan kanssa liikkeelle, kuten muiden henkilöiden kanssa. Yhteistyön mahdolliselle alkamiselle annettiin syksyllä vielä mahdollisuus, jolloin olisi voitu lisäksi punnita muita vaihtoehtoja, esimerkiksi ottamalla yhteyttä toiseen lajiin osajaan, toimeksiantajan ulkopuolelta.

Opinnäytetyön prosessiin vaikutti osittain myös maailman nykyajan tilanne, eli Covid-19-koronavirus. Toukokuussa pidetty opinnäytetyö-palaveri toteutettiin etäyhteyksien kautta, koska kokoontumisia vältettiin ja voimisteluharjoituksia ei järjestetty vielä normaaliin tapaan. Suurimmaksi osaksi syksyn alkaessa opinnäytetyön tiimoilta tavattiin sekä keskusteltiin etäyhteyksien kautta, joka toisaalta helpotti monen eri ihmisen aikataulujen yhteensovittamista. Opinnäytetyön sisällön kaikilla valokuvauskerroilla työn tekijän tuli käyttää kasvomaskia. Valokuvatessa yritettiin välttää turhia lähikontakteja, tosin siltä ei ollut kokonaan mahdollista välttyä, kun asentoja haluttiin korjata, tai kuvattavana oli avustushjeet.

Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:n kilpapolku on melko tuore muutos voimisteluseurassa, jonka vuoksi työn tekijän mielestä valmentajien opas on ajankohtainen kehittämistyö. Valmiista oppaasta hyötyy projektin kohderyhmän valmentajien lisäksi seuran muiden voimisteluryhmien, kuten Voimistelukoulu-ryhmien valmentajat. Oppaan laajuuden vuoksi monen muun ryhmän tai lajin valmentaja voi napata sieltä omalle ryhmälleen sopivia ja ajankohtaisia harjoitteita. Valmentajat voivat saada oppaasta tukea ja vinkkejä esimerkiksi kuperkeikan vaihteittaiseen opettamiseen tai kärrynpyörän avustamiseen, mikäli oma osaaminen ei tunnu riittävän. Vuoden 2020 alkupuolella, toimeksiantajan kanssa projektin aihetta suunnitellessa tuli pohdittua, että helposti voimisteluvalmentajien opetettavien asi-

oiden painopisteenä ovat erityisesti ne harjoitteet sekä liikkeet, joista valmentajalla itsellään lajikokemusta ja ymmärrystä. Oppaan myötä tätä ongelmaa ei tulisi olla, sillä opas tukee kaikkien kilpalajien toimintaa. Tulevaisuudessa Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:n kilparyhmien voimistelijat voisivat vierailla kilpavalmennus- voimisteluryhmän harjoituksissa. Isommat voimistelijat pystyvät näyttämään pienemmille esimerkkiä, avustamaan harjoitteissa, kuten akrobatiavoimistelun nostoissa sekä esittämään heille vaikeampia tai-toja, joita pienetkin voivat tulevaisuudessa oppia. Pienemmille voimisteliijoille idolina toimiminen voi sytyttää lapsen mielenkiinnon tiettyyn voimistelulajiin, johon haluaa siirtyä, kun ikää on riittävästi.

Lähteet

Arajärvi, P & Lehtoviita, T. 2015. Harjoituksia psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 348–375. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Federation Internationale De Gymnastique. 2017. 2017–2020 Code of points. Rhythmic Gymnastics.

Hakkarainen, H. 2008. Herkkyyskaudet. Urheilevien lasten ja nuorten fyysismotorinen harjoittelu. Luettavissa: <https://keika.sporttisaitti.com/seura/valmennuslinja/harjoittelu/herkkyyskaudet/>. Luettu: 5.11.2020.

Hakkarainen, H. 2015a. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.53–78. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hakkarainen, H. 2015b. Nopeuden harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 236–252. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hakkarainen, H. 2015c. Voiman harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.212–235. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hakkarainen, H. 2015d. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.179–186. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hämeenlinnan Voimisteluseura ry 2020a. Luettavissa: <https://www.hameenlinnanvoimisteluseura.fi/>. Luettu: 4.6.2020.

Hämeenlinnan Voimisteluseura ry 2020b. Harrasteryhmät. Luettavissa: <https://www.hameenlinnanvoimisteluseura.fi/harrasteryhmat/>. Luettu: 4.6.2020.

Hämeenlinnan Voimisteluseura ry 2020c. Kilparyhmät. Luettavissa: <https://www.hameenlinnanvoimisteluseura.fi/kilpajoukkueet/>. Luettu: 4.6.2020.

Hämeenlinnan Voimisteluseura ry 2020d. Seura. Luettavissa: <https://www.hameenlinnanvoimisteluseura.fi/seura/>. Luettu: 4.6.2020.

Hämeenlinnan Voimisteluseura ry 2020e. Kilpavalmennus. Luettavissa: <https://www.hameenlinnanvoimisteluseura.fi/kilpajoukkueet/kilpavalmennus/>. Luettu: 5.11.2020.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio- ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Hämmäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 109–123. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä ja ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Kalaja, S. 2015. Liikkuvuuden harjoittaminen. Teoksessa Hämmäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 255–269. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Kalaja, S. & Jaakkola, T. 2015. Taidon harjoittaminen. Teoksessa Hämmäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 194–209. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Kasva urheilijaksi. Ominaisuustesti. Monipuolisuus. Luettavissa: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/monipuolisuus>. Luettu: 17.6.2020.

Kirjavainen, A. 2012. Voimistelulajien valmennus lapsuusvaiheesta huippu-urheiluvaiheeseen. Teoksessa Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A., Häkkinen, K. Naisien ja tyttöjen urheiluvalmennus, s. 272–287. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Laine, T. & Mero, A. 2012. Elimistön kasvu ja kehitys. Teoksessa Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A., Häkkinen, K. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus, s. 49–76. VK- Kustannus Oy. Lahti.

Lintunen, T. 2015. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s.79–97. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. Luettu: 3.11.2020.

Riski, J. 2015. Kestävyyden harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T., Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 272–300. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Salomaa, J. 9.6.2020. Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:n joukkuevoimistelun lajipäällikkö. Hämeenlinnan Voimisteluseura ry. Haastattelu. Hämeenlinna.

Suomen Voimisteluliitto ry 2010a. Lajitaidon peruskoulutus. Koulutusmateriaali. Akrobaatiavoimistelu. Suomen Voimisteluliitto.

Suomen Voimisteluliitto ry 2010b. Lajitaidon peruskoulutus. Koulutusmateriaali. Joukkuevoimistelu. Suomen Voimisteluliitto.

Suomen Voimisteluliitto ry 2010c. Lajitaidon peruskoulutus. Koulutusmateriaali. Miesten telinevoimistelu. Suomen Voimisteluliitto.

Suomen Voimisteluliitto ry 2010d. Lajitaidon peruskoulutus. Koulutusmateriaali. Naisten telinevoimistelu. Suomen Voimisteluliitto.

Suomen Voimisteluliitto ry 2010e. Lajitaidon peruskoulutus. Koulutusmateriaali. Rytminen voimistelu. Suomen Voimisteluliitto.

Suomen Voimisteluliitto ry 2012a. Urapolku. Joukkuevoimistelu. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/Silta/Materiaalipankki/Valmennuksen-tukimateriaali/Urapolku/>. Luettu: 27.8.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2012b. Urapolku. Miesten telinevoimistelu. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/Silta/Materiaalipankki/Valmennuksen-tukimateriaali/Urapolku/>. Luettu 27.8.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2012c. Urapolku. Naisten telinevoimistelu. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/Silta/Materiaalipankki/Valmennuksen-tukimateriaali/Urapolku/>. Luettu: 27.8.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2012d. Urapolku. Rytminen voimistelu. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/Silta/Materiaalipankki/Valmennuksen-tukimateriaali/Urapolku/>. Luettu: 9.6.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2016a. Akrobatiavoimistelu. Lajiesittely. Lajianalyysi. Luettavissa: https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Akrobatiavoimistelu/Dokumentit/Valmennus%20ja%20harraste/Akrobatiavoimistelun%20lajianalyysi2_Sanni%20Suomen%202016.pdf. Luettu: 11.6.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2016b. Joukkuevoimistelu. Kilpailu. Säännöt. Joukkuevoimistelun 8–10- vuotiaiden sarjan vapaa- ja välineohjelmien kilpailusäännöt. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Joukkuevoimistelu/Dokumentit/S%C3%A4nn%C3%B6t/8-10-vuotiaiden%20s%C3%A4nn%C3%B6t%20p%C3%A4ivitetty%202018.pdf>. Luettu: 1.9.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2017a. Löydä seura. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/loydaseura>. Luettu: 5.6.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2017b. Voimistelutoimintaa. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/>. Luettu: 5.6.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2017c. Voimistelukoulu. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/Harrastevoimistelu/Lapset/Harraste-a-alasivu>. Luettu: 9.6.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2017d. Joukkuevoimistelu. Lajiesittely. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Joukkuevoimistelu/Lajiesittely>. Luettu: 10.6.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2017e. Joukkuevoimistelu. Kilpailu. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Joukkuevoimistelu/Kilpailu>. Luettu: 10.6.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2017f. Rytmisen voimistelu. Lajiesittely. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Rytminen-voimistelu/Lajiesittely>. Luettu: 11.6.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2017g. Rytmisen voimistelu. Kilpailujärjestelmä. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Rytminen-voimistelu/Kilpailu/J%C3%A4rjestelm%C3%A4>. Luettu: 11.6.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2017h. Rytmisen voimistelu. Kilpailu. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Rytminen-voimistelu/Kilpailu>. Luettu: 11.6.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2017i. Akrobatiavoimistelu. Lajiesittely. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Akrobatiavoimistelu/Lajiesittely>. Luettu: 11.6.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2017j. Stara-tapahtumat. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/Harrastevoimistelu/Tapahtumat-ja-lisenssit/stara-tapahtumat>. Luettu: 1.9.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2017k. Lapset ja nuoret. Stara-merkki. Luettavissa: <https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Lapset-ja-nuoret/Voimistelukoulu/Stara-merkin-tilauslomake>. Luettu: 13.10.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2017l. Lapset ja nuoret. Voimistelukoulu. Stara-merkki. Ohjeet ohjaajille ja valmentajille Staramerkin suorittamiseen. Lajien yhteisen STARA-merkin suoritusohjeet. Luettavissa: https://www.voimistelu.fi/Portals/0/lajien_yhteisen_staramerkin_suuritusohjeet.pdf. Luettu: 10.10.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2017m. Rytminen voimistelu. Kilpailu. Säännöt. Duo- ja trio-
jen säännöt. Norgens Gymnastikk og Turnforbund. Regulations duo/ trio 2014. Luetta-
vissa: <https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Rytminen%20voimistelu/Dokumentit/Duo-Trio%20rules%202014%20-%20English.pdf>. Luettu: 11.6.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2018. Akrobatiavoimistelu. Kilpailu. Säännöt. Akrobatiavoimis-
telun kansalliset säännöt. Akrobatiavoimistelun kilpailusäännöt 2020. Luettavissa:
[https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Akrobatiavoimistelu/Dokumen-
tit/Akro%20s%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t%20p%C3%A4ivitetty%2010_2020.pdf](https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Akrobatiavoimistelu/Dokumen-tit/Akro%20s%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t%20p%C3%A4ivitetty%2010_2020.pdf). Lu-
ettu: 1.9.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2019. Suoritusmerkit. Merkkiohjeet. Merkkiohjeet kupari. Luet-
tavissa: : [https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Naisten-telinevoi-
mistelu/Kilpailu/S%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t](https://www.voimistelu.fi/fi/L%C3%B6yd%C3%A4-voimistelu/Naisten-telinevoi-mistelu/Kilpailu/S%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t). Luettu: 10.10.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2020a. Toiminta- ja taloussuunnitelma. Luettavissa:
[https://www.voimistelu.fi/Portals/0/vuosikokoukset/syyskokous/uusin%20Toimintasuunni-
telma%202020_lowres.pdf](https://www.voimistelu.fi/Portals/0/vuosikokoukset/syyskokous/uusin%20Toimintasuunni-telma%202020_lowres.pdf). Luettu: 5.6.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2020b. Akrobatiavoimistelu. Kilpailu. Säännöt. Akropuukil-
pailujen luokat 1.–4. sarjat ja säännöt. Luettavissa: [https://www.voimis-
telu.fi/LinkClick.aspx?fileticket=L6LI3QL9kho%3d&portalid=0](https://www.voimis-telu.fi/LinkClick.aspx?fileticket=L6LI3QL9kho%3d&portalid=0). Luettu: 13.10.2020.

Suomen Voimisteluliitto ry 2020c. Akrobatiavoimistelu. Kilpailu. Säännöt. 1 Alokasluokka
liiketaulukot. Luettavissa: [https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Akrobatiavoimistelu/Doku-
mentit/S%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t/AKRO%20Liiketaulukko,%20Aloka-s-
luokka%20parit,%20nelikot%20ja%20triot%20p%C3%A4ivitetty%202020%20elokuu.pdf](https://www.voimistelu.fi/Portals/0/Akrobatiavoimistelu/Doku-mentit/S%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t/AKRO%20Liiketaulukko,%20Aloka-s-luokka%20parit,%20nelikot%20ja%20triot%20p%C3%A4ivitetty%202020%20elokuu.pdf).
Luettu: 13.10.2020.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Vasalampi, K. 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Näkökulmia
motivaatitieteeseen. Itsemääräämisteoria. PS-Kustannus. Jyväskylä. Luettavissa:
<https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524517966>. Luettu: 5.11.2020.

Liitteet

Liite 1 Lupalappu allekirjoitettavaksi valokuvattavaksi tulleiden voimistelijoiden vanhemmille

20.9.2020.

Hei vanhemmat,

Olen Oona Roisko ja opiskelen Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa, Vierumäen kampuksella liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa liikunnanohjaajaksi (AMK). Teen tämän syksyn aikana opinnäytetyötä, jonka toimeksiantajana on Hämeenlinnan Voimisteluseura ry. Opinnäytetyön työnimikkeenä on 5–7 – vuotiaiden voimistelijoiden valmennuksen kehittäminen kilpapolulla Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:ssä. Työn tavoitteena on luoda päivittäinen työkalu, eli valmentajien opas, jota seuran valmentajat hyödyntävät kohderyhmän harjoituksien suunnittelussa, toteutuksessa sekä tavoitteiden asettamisessa. Opas tulee sisältämään erilaisia harjoitteita voimisteluun liittyen. Nämä harjoitteet tulevat oppaassa esille kuvina sekä tekstin muodossa.

Kuvia varten tarvitaan voimistelijoita tekemään kyseiset liikkeet. Voimistelijat on mahdollista tunnistaa kuvista. Opas on valmistuttuaan julkinen, koska se julkaistaan Theseuksessa, jossa on mahdollista tutustua ammattikorkeakouluista valmistuneiden opinnäytetöihin.

Annan lapselleni luvan osallistua vapaaehtoisena sovittuna ajankohtana opinnäytetyön kuvauksiin.

Kyllä _____

Ei _____

Aika ja paikka

Aika ja paikka

Huoltaja

Opiskelija



Valmentajien opas

- Tavoitteena kehittää voimisteluvalmennusta Hämeenlinnan Voimisteluseura ry:ssä.
- Opas toimii tukena seuran valmentajille harjoitusten suunnittelussa, toteutuksessa sekä tavoitteiden asettamisessa.
- Valmentajien opas on kohdennettu kilpavalmennusvoimisteluryhmälle, jonka voimistelijat ovat 5-7- vuotiaita, mutta sisältöä saa hyödyntää kaikki seuran valmentajat.
- Tavoitteena on opettaa alusta alkaen voimistelijaille tärkeitä perusvoimistelun taitoja, sekä tutustua eri liikkeiden ja harjoitteiden kautta seuran kilpalajeihin.

Valmentajien opas:

1. Tasapainoharjoitteet, 22 kpl
2. Liikkumisharjoitteet, 15 kpl
3. Välineen käsittelyharjoitteet, 26 kpl
4. Liikkuvuusharjoitteet, 11 kpl
5. Muut harjoitteet, 9 kpl

Tasapainoharjoitteet

1. Voimistelijan perusasento



Ydinkohdat:

1. Perusasennossa kantapääät ovat yhdessä.
2. Jalkaterät ovat sen verran irti toisistaan, että niiden keskellä on noin kolmen sormen väli.
3. Jalat ovat yhdessä ja polvet ojennettuina.
4. Kädet ovat suorina alhaalla kylkien vieressä.
5. Perusasennossa kannatellaan hyvää ryhtiä. Keskivartalo on tiukka, hartiat ovat alhaalla ja leuka on ylhäällä.

2. Ojennus liikkeen alussa ja lopussa



Ydinkohdat:

1. Relevé:ssä jalat ovat yhdessä ja polvet ojennettuina.
2. Kantapääät ovat kiinni toisissaan ja peppu on tiukkana.
3. Kädet ovat kannateltuina sivuilla.
4. Ylävartalolla kannatellaan hyvää ryhtiä. Ojennuksessa keskivartalo tiukka, hartiat ovat alhaalla ja leuka on ylhäällä.

3. Täysistunta



Ydinkohdat:

1. Ojenna täysistunnassa polvet ja nilkat.
2. Jännitä peppu sekä reidet tiukaksi, tavoitteena on saada kantapäät nousemaan ylös lattiasta.
3. Kädet ovat ojennettuina sivulla.
4. Täysistunnassa keskivartalo on tiukka ja hartiat painettu alas.
5. Nosta leuka ylös ja katse on eteenpäin.

4. Seisominen konttausasennossa



kuva 1



kuva 2



kuva 3

Ydinkohdat:

1. Konttausasennossa kädet ovat suorana olkapäiden alla. Sormet osoittavat eteenpäin.
2. Jalat ja kantapäät ovat yhdessä sekä nilkat ojennettuina.
3. Keskivartalo on kannateltuna, selkä on suorana sekä voimistelijan lapatuen tulee säilyä (3. kuvassa voimistelijan lapatuki hieman pettää).
4. Konttausasennossa katse on alaviistoon.
5. Kun perusasento (kuva 1) onnistuu, liikettä voi haastaa nostamalla suoraa jalkaa taakse (kuva 2) tai samanaikaisesti vastakkaista kättä ja jalkaa (kuva 3).
6. Erityisesti jalkaa ja käsiä nostettaessa tulee huomioida, että lantio pysyy suorana ja keskivartalo kannateltuna.

5. Seisominen polvi- ja toispolviseisonnassa



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

Polviseisonta, kuva 1:

- Seiso lattialla polvien päällä.
- Jalat ovat yhdessä ja nilkat ojennettuina.
- Hartioiden ja lantion tulisi muodostaa neliö, "ajovalot eteenpäin".
- Kädet ovat suorina korvien vieressä.
- Jännitä peppu sekä keskivartalo tiukaksi.
- Hartiat ovat alhaalla, leuka on ylhäällä ja katse eteenpäin.

Toispolviseisonta, kuva 2:

- Toispolviseisonnassa etujalka on edessä 90 asteen kulmassa, varpaiden ja polven osoittaen samaan suuntaan.
- Muuten ohjeistus on sama kuin polviseisonnassa.
- Asentoa harjoitellaan molemmilla puolilla.

6. "Kala" tai "Kaari" päinmakuulla



kuva 1



kuva 2

Valmistava harjoite, kuva 1:

1. Asetu lattialle päinmakuulle.
2. Ojenna jalat taakse. Päinmakuuasennossa kantapäät ja polvet ovat yhdessä sekä ojennettuina ja peppu on tiukkana.
3. Kädet ovat suorina vartalon jatkeena, kannateltuna irti lattiasta ja kämmenet ovat käännettyinä sisäänpäin.
4. Pää on käsien välissä, niska pitkänä.

Liikkeen ydinkohdat:

1. Tee ensin kuvan 1. mukainen asento.
2. Nosta kädet, jalat sekä otsa ylös. Pää pysyy käsien välissä, niska pitkänä.
3. Kädet ja jalat ovat suorina sekä kantapäät on puristettu yhteen.
4. Nosta jalkoja ja käsiä ylös toisiinsa nähden yhtä paljon.
5. Katso valmis "kala"- tai "kaari-asento" kuvasta 2.

7. ”Kuppi” selinmakuulla



kuva 1



kuva 2

Valmistava harjoite:

1. Asetu lattialle selinmakuulle.
2. Ojenna jalat ja laita kädet suorina päätä vasten, kämmenet sisäänpäin käännettyinä.
3. Selkä on neutraalissa asennossa, hartiat ovat alhaalla ja katse on ylöspäin.
4. Selinmakuulla peppu on tiukkana ja jalat ovat yhdessä ojennettuina.
5. Katso valmis liike kuvasta 1.

Liikkeen ydinkohdat:

1. Tee ensin kuvan 1. mukainen asento.
2. Paina napa kiinni selkärankaan.
3. Nosta tiukat kädet, jalat ja pää ylös.
4. Pidä jalat yhdessä ja yritä nostaa lapoja irti lattiasta.
5. Katso valmis kuppi-asento kuvasta 2.

8. Keinahdus taakse kippura-asennossa eli ”mummokeinunta”



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Istu lattialle, laita leuka rintaan sekä koukista jalat ja kietaise kädet niiden ympärille (kuva 1).
2. Keinahda taakse selkä pyöreänä (kuva 2) ja palaa lähtöasentoon.
3. Keinahduksessa jalat ovat yhdessä ja nilkat ojennettuina.

9. Kieriminen sivuttain kippura-asennossa



kuva 1



kuva 2



kuva 3

Ydinkohdat:

1. Lähtöasennossa istutaan polvi-istunnassa, taivutetaan reisien päälle pieneen kippuraan ja kiedotaan kädet jalkojen ympärille (kuva 1).
2. Kierähdä kyljen (kuva 2) ja selän kautta (kuva 3) ympäri, palaten lähtöasentoon.
3. Pyri pitämään asento hallittuna koko kierähdysten ajan. Purista jalkoja yhteen, pidä vatsa kiinni reisissä sekä leuka rintaan painettuna.
4. **Liikettä harjoitellaan molemmilla puolilla.**

10. Kieriminen; kippura- jalat auki- kippura



Ydinkohdat:

1. Lähtöasennossa istutaan polvi-istunnassa, taivutetaan reisien päälle pieneen kippuraan ja kiedotaan kädet jalkojen ympärille (kuten edellisessä harjoitteessa).
2. Kierähdä kyljen kautta selinmakuulle, jossa jalat aukeavat haara-asentoon ja kädet ojentuvat sivulle.
3. Haara-asennosta suljetaan jalat yhteen ja kieriminen jatkuu eteenpäin kippura-asennossa kohti lähtöasentoa.
4. **Liikettä harjoitellaan molemmilla puolilla.**

11. Tukkipyörintä



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Tukkipyörintään lähtö "kala"-asennosta (kuva 1). Asennon ydinkohdat löytyvät selaamalla sivuja taaksepäin.
2. Kierähdä kyljen kautta "kuppikaareen" (kuva 2), ohjeet siihen myös aiemmilla sivuilla. Tämän jälkeen toisen kyljen kautta takaisin lähtöasentoon.
3. Harjoitteluvaiheessa liikettä voi keventää avustuksella, jossa toinen käsi työntää liikkeelle vauhtia.
4. Tukkipyörinnässä kädet ovat suorina, jalat puristettuna yhteen ja keskivartalo on tiukkana.
5. **Liikettä harjoitellaan molemmilla puolilla.**

12. Pyöriminen seisoma-asennossa eteenpäin liikkuen



kuva 1



kuva 2



kuva 3

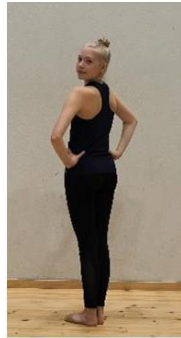
Ydinkohdat:

1. Seiso kylki menosuuntaan päin, tuo toinen jalka eteen ja laita kädet vyötärölle kuvan 1 mukaisesti.
2. Liike pyörii eteenpäin sivulle liikkuen (kuvat 2 & 3).
3. Pyöriessä pidä jalat ja selkä suorana. **Liikkeessä keskitytään hyvään ryhtiin, keskivartalo on kannateltuna sekä katse on menosuuntaan päin.**
4. **Valmentaja määrittää, ovatko kädet vyötäröllä kuvan mukaisesti, vai vaihtoehtoisesti nyrkissä.**
5. **Liikettä harjoitellaan molempiin suuntiin.**

13. Pyöriminen seisoma-asennossa paikallaan oikean ja vasemman kautta



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Lähtöasennossa seiso hyvässä perusasennossa ja ota kiintopiste edestä (kuva 1).
2. Lähde pyörimään paikallasi itseäsi ympäri. Pidä katsetta kiintopisteessä niin kauan kuin mahdollista (kuva 2), jonka jälkeen pyörähdä nopeasti kierros loppuun ja palaa lähtöasentoon ottamalla sama kiintopiste edestä.
3. Pyöriessä kädet ovat vyötäröllä, jalat yhdessä sekä keskivartalo tiukkana.
4. Valmentaja määrittää, ovatko kädet vyötäröllä kuvan mukaisesti, vai nyrkissä.
5. Liikettä harjoitellaan molempiin suuntiin.

14. Kuperkeikka etuperin



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Mene kyykkyyyn, laita kämmenet maahan, sormet osoittaen eteenpäin ja paina leuka rintaan (kuva 1).
2. Kuperkeikassa peppu nousee ylös ja takaraivo osuu lattiaan.
3. Liike tehdään pyöreällä selällä (kuva 2).
4. Kuperkeikka loppuu lähtöasentoon, eli kyykkyyyn.
5. Tavoitteena on kuperkeikan aikana ojentaa jalat suoriksi.



Valmistavat harjoitteet:

1. Kuperkeikka alamäkeen avustaen tai itsenäisesti
 - Valmentaja avustaa liikettä tukemalla toisella kädellä lasta painamaan leukaa rintaan.
 - Toinen käsi on alhaalla vieden kuperkeikkaa eteenpäin.
2. Kuperkeikka lattialla avustuksella
 - Tarvittaessa avustus samalla tavalla, kuin edellisessä.

15. Kuperkeikka takaperin



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Mene kyykyyn, paina leuka rintaan ja nosta kädet eteen koukkuun. (kuva 1).
2. Kuperkeikkaan lähdössä kämmenet ovat ylöspäin ja kyynärpäät lähellä päätä.
3. Kellahda pyöreällä selällä taakse.
4. Takakuperkeikassa paina kämmeniä lattiaan (kuva 2), jotta pystyt työntämään itsesi kuperkeikasta takaisin kyykyyn.



kuva 1



kuva 2



kuva 3

Valmistavat harjoitteet:

1. Takakuperkeikka alamäkeen avustuksella
 - Avustus tehdään samaan tapaan kuin etukuperkeikassa.
 - Aluksi kuperkeikkaan lähtö voi tapahtua istuma-asennosta (peppu korokkeella, jalat maassa), jolloin lähtö ei tapahdu niin korkealta ja vauhtia on vähemmän.
2. Takakuperkeikka alamäkeen ilman avustusta (kuvat 1-3).
 - Tässä kuperkeikkaan lähtö voidaan tehdä myös istuma-asennosta.
3. Takakuperkeikka avustaen lattialla.

16. Aasinpotku



Ydinkohdat:

1. Lähtö kyykystä, josta paino siirretään käsien päälle ponnistamalla jalat ylös.
2. Aasinpotkussa kädet ovat suorat ja pää on käsien välissä.
3. Keskivartalo on tiukka ja tavoitteena on saada käsistä peppuun näkyviin vartalon suora linja.
4. Polvet ovat koukussa yhdessä nilkat ojennettuina.
5. Liike loppuu lähtöasentoon.
6. Aasinpotku on hyvä valmistava harjoite, esimerkiksi tulevaisuuden käsilläseisontaan sekä seuraavan dian liikkeen harjoitteluun (kuva).

17. Kärrynpyörä



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Tehdään ojennus, josta kannat lasketaan alas.
2. Seiso kylki menosuuntaan päin.
3. Lähtöasennossa kädet ovat nostettu ylös ja ponnistava jalka on ojennettu sivulle (kuva 1).
4. Kärrynpyörässä kädet ja jalat osuvat maahan seuraavassa rytmissä: käsi- käsi- jalka- jalka.
5. Kärrynpyörän aikana kädet ovat ojennettuna ja jalat lentävät suorina ylös kattoa kohti.
6. Kädet nousevat lattiasta ylös korvien vieressä.
7. Kärrynpyörä päättyy seuraavan kärrynpyörän lähtöasentoon ja lopuksi tehdään loppuojennus.
8. Kun liike sujuu, tavoitteena on saada jalkoja avattua spagaatti-asentoon (kuva 2).
9. **Liikettä harjoitellaan molemmilla puolilla.**



kuva 1



kuva 2

Valmistavat harjoitteet:

1. "Pupuhyppele" jalkoja avaten (kuva 1).
 - Sama tekniikka kuin tavallisessa pupuhypelyssä, mutta tässä jalat heitetään vuorojaloin suorina ylös, kuten varsinaisessa kärrynpyörässä (pupuhypelyn ohjeet tulevat myöhemmin).
 - Mahdollinen avustus kärrynpyörän tapaan voimistelijan selän puolelta.
 - **Liikettä harjoitellaan molemmilla puolilla.**
2. Kärrynpyörä lattialla valmentajan avustuksella.
 - Avustuksessa valmentaja on voimistelijan selän puolella ottamassa lantiosta kiinni (kuva 2).
 - **Liikettä harjoitellaan molemmilla puolilla.**

18. Niskaseisonta



Ydinkohdat:

1. Istu lattialle täysistuntaan ja tuo kädet eteen.
2. Kallistu taakse selinmakuulle ja nosta jalat suoriksi ylös.
3. Niskaseisonnassa kädet tukevat liikettä alaselän kohdalta, kyynärpäät ja hartia ovat maassa.
4. Valmiissa asennossa pepusta varpaisiin on näkyvissä vartalon suora linja.
5. Jalat ovat ylhäällä aukikierrossa ja suorina yhteen puristettuina, sekä nilkat ovat ojennuksessa.
6. Liike lopetetaan lähtöasentoon.

19. Yhdellä jalalla seisominen



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

- Alkuun yhdellä jalalla seisomiseen kannattaa ottaa tukea seinästä.
1. Tehdään ojennus, josta kannat lasketaan alas, siirretään paino yhdelle jalalle ja laitetaan kädet vyötärölle.
 2. Tukijalka on aukikierrossa ja suorana sekä pakaralihakset ovat tiukkana.
 3. Nostettava jalka on kiinnitettyä tukijalan nilkan viereen ojennetulla nilkalla.
 4. Selkä on suora ja keskivartalo on tiukkana.
 5. Lisäksi hartiat ovat alhaalla, leuka ylhäällä ja katse on eteenpäin.
 6. Tasapainoa voi haastaa käyttämällä erilaisia alustoja, kuten pehmeää tai kapeaa alustaa (kuva 2).
 7. Liike päättyy loppuojennukseen.
 8. Liikettä harjoitellaan molemmilla puolilla.

20. Passé- tasapaino



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Lähtö ojennuksesta, josta kannat lasketaan alas, siirretään paino yhdelle jalalle ja nostetaan kädet vyötärölle.
2. Tukijalka on aukikierrossa ja suorana sekä pakaralihakset ovat tiukkana.
3. Nostettava jalan nilkka on ojennettu sekä kiinnitettynä tukijalan polven ulkosyrjälle.
4. Selkä on suorana, keskivartalo tiukkana ja hartiat alhaalla.
5. Tasapainossa leuka on ylhäällä ja katse eteenpäin.
6. Tasapainoa (kuva 1) voi haastaa käyttämällä erilaisia alustoja, esimerkiksi pehmeää tai kapeaa (kuva 2).
7. **Liikettä harjoitellaan molemmilla puolilla.** Liike päättyy loppuojennukseen.
8. Passé- tasapainoon valmistavat harjoitteet seuraavalla dialla.



kuva 1



kuva 2



kuva 2

Valmistavat harjoitteet:

1. Passé- asento selinmakuulla (kuva 1).
 - Asetu selinmakuulle ja ojenna kädet sivuille. Nosta toinen jalka alajalkaa pitkin passé- asentoon, niin että polvi osoittaa ylöspäin. Palauta liike samaa reittiä takaisin.
 - **Liikettä harjoitellaan molemmilla puolilla.**
2. Passé seisten tuen kanssa (kuva 2).
 - Liikkeessä on samat ydinkohdat kuin varsinaisessa tasapainossa ilman tukea. Tuesta voi välillä irrottaa otteen ja palauttaa käden takaisin tangolle.
 - **Liikettä harjoitellaan molemmilla puolilla.**

21. Vaaka- tasapaino



Ydinkohdat:

1. Lähtö ojennuksesta, josta kannat lasketaan alas. Kädet pidetään sivuilla.
2. Vie nostettava jalka ojennettuna taakse (seuraavan dian kuvan 1. mukaisesti).
3. Nosta jalka ylös vaakatasolle laskien samaan aikaan vartaloa alas.
4. Vaa'assa katse eteen ja selästä yläjalan varpasiin on suora linja (kuva 1).
5. Polvet on suorana ja tukijalka on aukikierrossa sekä nostettavan jalan nilkka on ojennuksessa.
6. Liike päättyy loppuojennukseen.
7. **Liikettä harjoitellaan molemmilla puolilla.**
8. Vaakaan valmistavat harjoitteet seuraavalla dialla.



kuva 1



kuva 2



kuva 3

Valmistavat harjoitteet:

- Valmistavia harjoitteita tehdään molemmilla puolilla.

1. Lähtöasento (kuva 1).
 - Takajalka on ojennettu taakse ja tukijalan polvi on suora.
 - Selkä on ojennettu ja vatsa on vedetty ylös.
 - Katse on eteenpäin.
 - Sama lähtöasento tehdään ennen varsinaisen vaa'an tekoa.
2. Jalan nosto ylös 45 astetta
 - tuen kanssa, sekä ilman tukea (kuva 2).
 - Ilman tukea tehtävässä kädet voivat olla ojennettuna sivulle tai kiinni vyötäröllä.
3. Vaa'an varsinainen muoto tuen kanssa (kuva 3).

22. Päälläseisonta



kuva 1



kuva 2



kuva 3



kuva 4

Ydinkohdat:

1. Käsistä ja päästä muodostetaan kolmio siten, että kämmenet ovat samalla viivalla ja pää hieman niiden edessä. **Liikkeessä pää on maassa hiusrajan kohdalta.**
2. Nosta polvi-istunnasta peppu ylös ja kävele lähemmäksi käsiä (kuva 1).
3. Laita polvet käsivarsien päälle (kuva 2).
4. Nosta jalat ylös ja pidä polvet vielä koukussa. Tässä vaiheessa selästä ja pepusta muodostuu suora linja (kuva 3).
5. Lopuksi ojenna polvet suoriksi, jolloin varpaat osoittavat ylös (kuva 4).
6. Päälläseisontaa voi tehdä seinää vasten, valmentajan avustamana tai yksin tuen kanssa/ ilman tukea.
7. Päälläseisontaan valmistavat harjoitteet tuen kanssa seuraavalla dialla.



kuva 1



kuva 2



kuva 3



kuva 4

Valmistavat harjoitteet:

1. Selkä seinää vasten, jaloilla kävely lähelle käsiä (kuva 1).
 2. Selkä seinää vasten, polvet käsivarsien päälle (kuva 2).
 3. Selkä seinää vasten jalat koukussa ylhäällä (kuva 3).
 4. Selkä seinää vasten, jalat koukusta ylös suoriksi (kuva 4).
 5. Kaikissa tarvittaessa myös valmentajan avustus.
- Näissä valmentaja voi olla tarvittaessa lisätukena avustamassa.

Liikkumisharjoitteet

1. Kävely etu- ja takaperin



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

- Kävelyä etu- ja takaperin erilaisilla alustoilla, kuten lattialla, viivalla tai puomin/penkin päällä (kuva 2).
1. Kävellessä jalka ojentuu eteen aukikierrossa (kuva 1). Varpaat osuvat ensin lattiaan, josta jalkapohja rullaa maahan ja kantapää osuu viimeisenä.
 2. Kävellessä selkä on suorana, keskivartalo on hallittu ja lantio pysyy eteenpäin.
 3. Kävellessä kannatellaan hyvää ryhtiä ja katse on eteenpäin.
 4. Kävellessä maassa ovat alhaalla suorina ja liikkuvat luonnollisesti kävelyn rytmissä. Askeltaessa vastakkainen käsi heilahtaa eteen.
 5. Tasapainoharjoitteissa, joissa esimerkiksi seistään penkin päällä, kädet ovat vyötäröllä tai sivulla.
 6. Liike alkaa ja päättyy ojennukseen.

2. Relevé- kävely etu- ja takaperin



kuva 1



kuva 2



kuva 3

Ydinkohdat:

Relevé- kävely etuperin, kuva 1:

1. Lähtö tapahtuu ojennuksesta.
2. Kävellessä seistään mahdollisimman korkeassa relevé:ssä ja jalat ovat suorana sekä aukikierrossa.
3. Jalan ollessa edessä näytetään ojentunut nilkka (kuva 1), jonka jälkeen astutaan jalan päälle.
4. Kävellessä keskivartalo on hallittu, lantio pysyy menosuuntaan päin.
5. Liikkeen aikana kannatellaan hyvää ryhtiä, lisäksi katse on eteenpäin.
6. Kädet ovat ojentuneena kauniisti sivuilla tai vyötäröllä.
7. Liike päättyy loppuojennukseen.

Relevé- kävely takaperin, kuva 2:

1. Lähtö tapahtuu ojennuksesta.
2. Etuperin tehdyn kävelyn ydinkohdat pätevät myös tähän.
3. Takaperin kävellessä keskity, että selkä on suorana ja vatsa vedetty ylös.
4. Liike päättyy loppuojennukseen.
5. Tee kävelyä etu- ja takaperin erilaisilla alustoilla käyttäen, kuten lattiaa, viivaa tai puomia/penkkiä (kuva 3).

3. Karhukävely etu- ja takaperin



Ydinkohdat:

1. Laita kämmenet maahan ja ojenna kädet.
2. Karhukävelyssä polvet ja selkä ovat suorana ja nilkat ojentuvat askeltaessa.
3. Peppu osoittaa ylöspäin.
4. Juostessa polvet voivat koukistua, tavoitteena on liikkua mahdollisimman nopeasti.
5. Kokeile karhukävelyä erilaisilla alustoilla, kuten lattialla, penkin tai puomin päällä.

4. Rapukävely etu- ja takaperin



Ydinkohdat:

1. Istu lattialle ja nosta peppu ylös.
2. Rapuasennossa kädet ovat suorat, kämmenet maassa ja sormet osoittavat kantapäiden suuntaan.
3. Kävelyn aikana peppu pysyy ylhäällä ja lantio paikallaan.

5. Passé- kävely



Ydinkohdat:

1. Lähtö tapahtuu ojennuksesta, josta kädet laitetaan vyötärölle.
2. Passé- kävelyssä seistään relevé:ssä ja tukijalka on suora.
3. Nostettava jalka nousee tukijalan polveen kiinni ojennetulla nilkalla (kuva 1).
4. Askella aina eteenpäin pienin askelin, jotta painon saa siirrettyä hyvin tukijalalle.
5. Liikkeessä kannatellaan hyvää ryhtiä ja katse on eteenpäin.
6. Liike päättyy loppuojennukseen.
7. **Kokeile passé- kävelyä erilaisilla alustoilla, kuten penkin tai puomin päällä.** Kävelyn voi tehdä tarvittaessa myös kanta maassa.

6. Juoksu kannat peppuun

Ydinkohdat:

1. Lähtö tapahtuu ojennuksesta.
2. Juostessa kannat osuvat peppuun ja nilkat ojentuvat.
3. Kädet ovat vyötäröllä tai alhaalla suorina kylkien vieressä.
4. Juostessa kannatellaan hyvää ryhtiä ja katse on menosuuntaan päin.
5. Juoksu lopetetaan loppuojennukseen.

7. Pupuhyppely



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Laita kädet penkin päälle (kuva 1).
2. Siirrä paino käsien päälle ponnistaen tasajaloin ylös (kuva 2).
3. Pupuhyppelyssä polvet ovat koukussa ja yhdessä.
4. Nilkat ovat ojennettu ja kantapäillä yritetään osua peppuun.
5. Hypystä laskeudutaan alas tasajaloin.

8. Tasahyppy



kuva 1

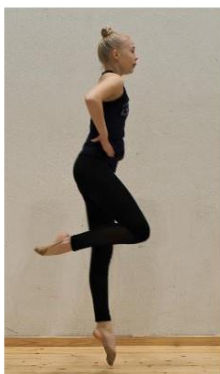


kuva 2

Ydinkohdat:

1. Lähtö tapahtuu ojennuksesta, josta kädet laitetaan vyötärölle.
2. Tasahypyssä jalat ovat yhdessä ja ojennettuina (kuva 1).
3. Keskivartalo on tiukka. Päästä varpaisiin on suora linja.
4. Hyppyyn ponnistaessa kantapäät käyvät maassa polvia joustaten (kuva 2). Tavoitteena on hypätä mahdollisimman ylös.
5. Alastulossa päkiät osuvat ensin lattiaan, josta seuraavaksi rullaantuvat alas jalkapohjat ja lopuksi kantapäät osuvat maahan. Samalla joustetaan polvista.
6. Tasahypyissä kannatellaan hyvää ryhtiä ja katse on eteenpäin.
7. Liike päättyy loppuojennukseen.

9. Yhden jalan hyppy



Ydinkohdat:

1. Lähtö tapahtuu ojennuksesta, josta kädet laitetaan vyötärölle ja otetaan askel eteen.
2. Yhden jalan hyppyssä työjalka on suora, vapaajalka on tukijalassa kiinni koukussa sekä nilkat ovat ojennettuina.
3. Hyppyyn ponnistaessa ja alastulossa kantapää käy maassa ja polvista joustetaan. Tavoitteena on hypätä mahdollisimman ylös.
4. Hyppyissä kannatellaan hyvää ryhtiä ja katse on eteenpäin.
5. **Valmentaja määrittää, ovatko kädet vyötäröllä kuvan mukaisesti, vai nyrkissä.**
6. Liike päättyy loppuojennukseen ja sitä harjoitellaan molemmilla jaloilla.

10. Jännehyppy



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Lähtö kyykystä, jossa kämmenet on painettuna lattiaan (kuva 1).
2. Ponnista ja hyppää kyykystä ylös ojentaen jalat suoriksi (kuva 2).
3. Kädet nousevat jännehyppyssä alhaalta etukautta ylös korvien viereen.
4. Hypyn aikana keskivartalo on tiukka-vartalossa on suora linja sormista varpasiin (kuva 2).
5. Hyppy loppuu lähtöasentoon, eli kyykkyy.

11. Kerähyppy



Ydinkohdat:

1. Lähtö tapahtuu ojennuksesta.
2. Kädet menevät sivuilta alas kylkien viereen, jolloin jalat tekevät plié:n. Plié:ssä kantapää käyvät maassa.
3. Plié:stä hypätään terävästi ylös, nostaen polvet koukussa ylös ja kädet eteen vaakatasolle.
4. **Hypyn valmiissa asennossa polvien tulee kurottaa rintakehää, jalat ovat yhdessä ja nilkat ojennettuina (kuvassa polvet ovat tavoiteltua alempana).**
5. Hypyn alastulossa kädet liikkuvat edestä alas, päätyen sivuille ojennukseen. Jalat joustavat alastulossa, kantapää käyvät maassa.
6. Liike päättyy loppuojennukseen.

12. Tasaponnistushyppy



kuva 1



kuva 3



kuva 2

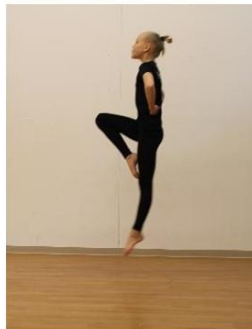
Ydinkohdat:

1. Lähtö tapahtuu ojennuksesta, josta kädet siirretään vyötärölle.
2. Ojenna toinen jalka eteen (kuva 1) ja ponnista tukijalalla ylös, tuoden jalat yhteen.
3. Tämän jälkeen ollaan jalkapohjat maassa, plié-asennossa (kuva 2).
4. Plié:stä ponnistetaan nopeasti ja terävästi ylös, jolloin ilmalennon aikana on tasahypyn muoto (kuva 3).
5. Alastulossa joustetaan jaloista tekemällä plié, kantapää osuvat maahan.
6. Liike päättyy loppuojennukseen.
7. Tasaponnistuksessa tulee keskittyä, että vartalossa on kokoajan suora linja päästä jalkoihin.
8. Liikkeen aikana selkä on suorana ja katse eteenpäin.
9. Tasaponnistukseen lähtöä harjoitellaan molemmilla jaloilla.

13. Polvennostohyppy ja varsahyppy

Polvennostohypyn ydinkohdat:

1. Lähtö tapahtuu ojennuksesta, josta kädet siirretään vyötärölle.
2. Polvennostohypyssä ponnistava jalka ojentuu suoraksi lattiaa kohti, toisen jalan polvi nousee koukussa ylös (kuva).
3. Hypyn alastulossa koukussa ollut jalka ponnistaa vuorostaan seuraavaan hyppyyn.
4. Hypyssä selkä on suorana, katse eteenpäin ja nilkat ovat ojennettuina.
5. Liike päättyy loppuojennukseen.



Varsahypyn ydinkohdat:

1. Lähtö tapahtuu ojennuksesta, josta kädet siirretään vyötärölle.
2. Varsahypyssä polvet nousevat kohti rintaa, kuten polvennostohypyssä.
3. Yhden ilmalennon aikana molemmat polvet nousevat ylös vuoronperään.
4. Hypyssä selkä on suorana, katse eteenpäin ja nilkat ovat ojennettuina.
5. Liike päättyy loppuojennukseen.

14. Sivulaukka



kuva 1



kuva 2



kuva 3

Ydinkohdat:

1. Lähtö tapahtuu ojennuksesta, jossa seistään kylki menosuuntaan kohti.
2. Tästä lasketaan kannat alas ja ojennetaan menosuunnan puoleinen jalka suoraksi sivulle (kuva 1).
3. Hypyssä liikutaan kylki edellä.
4. Ilmalennon aikana kantapää napsahtavat yhteen sekä jalat ovat aukikierrossa ja suorana (kuva 2).
5. Ennen jalkojen ponnistaessa ylös yhteen, jalat ovat auki 2. asennossa (kuva 3).
6. Kädet ovat sivulla kuvan mukaisesti tai vyötäröllä.
7. Sivulaukassa kannatellaan hyvää ryhtiä, hartiat ovat alhaalla.
8. Liike päättyy loppuojennukseen.
9. Liikettä harjoitellaan molemmilla puolilla.
10. Kuvassa 2. voimistelijan aukikierrossa on korjattavaa; kantapää yhteen, isovarpaat irti toisistaan.

15. Etulaukka



kuva 1



Ydinkohdat:

1. Lähtö tapahtuu ojennuksesta, josta kädet siirretään vyötärölle ja toinen jalka ojennetaan eteen (kuva 1).
2. Etulaukassa napa on menosuuntaan päin.
3. Etulaukassa jalat napsahtavat yhteen ja ovat peräkkäin. Lisäksi jalat ovat aukikierrossa ja ojentuvat suoriksi.
4. Liikkeessä kannatellaan hyvää ryhtiä, hartiat pysyvät alhaalla.
5. Liike päättyy loppuojennukseen.
6. Laukkaa tehdään yksi puoli kerrallaan (etujalka ei vaihdu jokaisen hypyn jälkeen), mutta sitä harjoitellaan molemmilla puolilla.

Välineen käsittelyharjoitteet

1. Narun pyöritys edessä yhdellä kädellä



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Ota narun päät kiinni yhteen käteen niin, että ne ovat suljettuna kämmeneen.
2. Ojenna käsi suoraksi eteen vaakatasolle kuvan 1 mukaisesti.
3. Vapaakäsi on suorana alhaalla kyljen vieressä.
4. Pyöritä narua sisäänpäin (kuva 2). Pyörittäessä ranne tekee työn, käsi pysyy mahdollisimman paikallaan.
5. Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna.
6. Tehdään molemmilla käsillä.

2. Narun pyöritys ylhäällä



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Ota narun päät kiinni yhteen käteen niin, että ne ovat suljettuna kämmenen sisään.
2. Ojenna käsi sivulle, jonka jälkeen heilauta käsi ylös korvan viereen.
3. Pyöritä narua ylhäällä sisäänpäin rannetta käyttäen (kuvat 1 & 2).
4. Yläkäsi pysyy suorana, hartiat alhaalla ja vapaakäsi suorana kyljen vieressä.
5. **Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna.**
6. Tehdään molemmilla käsillä.

3. Naru kaksin kerroin pyöritys edessä vaakatasossa, ”tuuletin”



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Taita naru kaksin kerroin ja ota käsillä molemmista narun päistä kiinni.
2. Ojenna kädet suoriksi eteen vaakatasolle (kuva 1).
3. Pyöritä narua ranteilla molempiin suuntiin (kuva 2).
4. **Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna.**

4. Narun U- muoto edessä ja sivulla



kuva 1



kuva 3

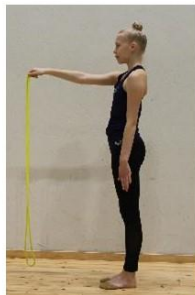


kuva 2

Ydinkohdat:

1. Ota narun päistä kiinni ja ojenna kädet eteen.
2. Avaa kädet, jolloin narusta tulisi muodostua U:n mallinen (kuva 1).
3. Lähde keinuttamaan narua vartalon edessä sivusuunnassa puolelta toiselle (kuva 2).
4. Kokeile sen jälkeen keinuttaa narua edestä taakse vartalon vieressä (kuva 3).
5. Tavoitteena on pitää narun muoto koko ajan samana.
6. Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna.
7. Harjoittele U- muodon keinuttamista edestä taakse molemmilla puolilla.

5. Narun pyöritys edessä, ”puuron hämmennys”



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Taita naru kaksin kerroin ja ota kiinni narun solmupäistä.
2. Ojenna käsi eteen, jolloin naru roikkuu kohti lattiaa (kuva 1).
3. Pidä kyynärpäätä ojennettuna ja pyöritä rauhallisesti narua ranteella ulos päin (kuva 2). Ojenna vapaakäsi suorana alhaalla kyljen vieressä.
4. Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna.
5. Tehdään molemmilla käsillä.

6. Narun pään nosto edestä



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Ota narun toinen pää yhteen käteen kiinni ja laske toinen pää lattialle.
2. Peruuta sen verran, että käsi on suorana, jossa naru on ja ojenna vapaakäsi eteen kämmen ylöspäin (kuva 1).
3. Nosta lattialla olevaa narun päätä rauhallisesti ylös ja ota se kiinni vapaalla kädellä (kuva 2).
4. Lopetukseksi ojenna molemmat kädet suoriksi eteen.
5. **Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna.**
6. **Tehdään molemmilla käsillä.**

7. Narun veto takaa eteen



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Ota narun toisesta päästä kiinni ja vie toinen pää lattialle.
2. Astu pari askelta eteenpäin, jotta naru on lattialla mahdollisimman suorana.
3. Nosta vapaakäsi eteen kämmen ylöspäin ja pidä toinen käsi alhaalla reiden vieressä (kuva 1).
4. Vedä naru takaa eteen ja ota narun päästä kiinni (kuva 2).
5. Lopetukseksi ojenna molemmat kädet suoriksi eteen.
6. **Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna.**
7. **Tehdään molemmilla käsillä.**

8. Lainehyppy



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Ota narun päistä kiinni ja muodosta narulla aiemmin harjoiteltu U- muoto eteen.
2. Heilauta narua hieman eteen (kuva 1) ja narun palatessa takaisin, hyppää narun yli (kuva 2).
3. Tämän jälkeen hyppää uudelleen narun yli, kun se heilahtaa takaisin takaa eteen.
4. Pidä "lainehyppyjen" aikana koko ajan napa samaan suuntaan päin ja hyppyjen aikana kädet mahdollisimman suorana ja nilkat ojennettuina.
5. Kun hyppiminen tuntuu helpolta, nosta katse eteenpäin, narusta pois.

9. Varsahyppy narun läpi



Ydinkohdat:

1. Ota narun päistä kiinni, nouse relevé:hen, vie naru selän taakse ja tuo kädet eteen (kuva).
2. Lähdä hyppimään varsahyppyä narun läpi.
3. Pidä kädet sivuilla mahdollisimman suorina, ranteiden pyörittäessä narua.
4. Nosta polvia mahdollisimman ylös ja keskity ojentamaan nilkkoja.

10. Pallon vienti edessä alhaalta ylös kahdella ja yhdellä kädellä



kuva 1



kuva 2



kuva 3

Ydinkohdat:

Kahdella kädellä:

1. Aseta pallo kämmenien väliin, sormet ovat suorana.
2. Vie kätet alas (kuva 1) ja nosta sen jälkeen vaakatasolle (kuva 2) ja siitä ylös korvien viereen (kuva 3).
3. Tämän jälkeen palauta liike takaisin lähtöasentoon.
4. Pidä hartiat alhaalla kun kätet nousevat ylös. **Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna.**



kuva 1



kuva 2



kuva 3

Yhdellä kädellä:

1. Aseta pallo kämmenen päälle. Pidä sormet mahdollisimman yhdessä ja rentona, palloa ei saa puristaa, eikä se saa nojata ranteeseen.
2. Vie kätet alas (kuva 1) ja nosta ne sen jälkeen vaakatasolle (kuva 2) ja siitä ylös korvan viereen (kuva 3).
3. Tämän jälkeen palauta liike takaisin lähtöasentoon.
4. Pidä hartiat alhaalla ja vapaakäsi suorana kyljen vieressä.
5. Pidä hartiat alhaalla kun kätet nousevat ylös. **Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna.**
6. Tehdään molemmilla käsillä.

11. Pallon pomputus kahdella ja yhdellä kädellä



Ydinkohdat:

1. Palloa pomputetaan kevyesti räiskimättä, pitämällä sormet suorana ja lähellä toisiaan.
2. Kokeile ensin kahdella kädellä, jonka jälkeen siirry yhden käden pomputukseen.
3. Pidä hartiat alhaalla ja vapaakäsi suorana kyljen vieressä.
4. **Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna.**
5. Tehdään molemmilla käsillä.

12. Pallon vieritys lattiaa pitkin kädestä käteen



kuva 1



kuva 2



kuva 3

Ydinkohdat:

1. Asetu istumaan polvien päälle.
2. Laske pallo lattialle ja ojenna kädet sivuille, jolloin toinen käsi on kevyesti pallon päälle (kuva 1).
3. Vieritä pallo kädestä toiseen vartalon edessä, antamalla sille vauhtia kohti vapaata kättä (kuva 2 & 3).
4. Vierityksessä katse seuraa pallon kulkua.
5. **Tee pallon vierittämistä molemmilla käsillä.**

13. Pallon vieritys kahdella kädellä täysistunnassa



kuva 1



kuva 2



kuva 3

Ydinkohdat:

1. Asetu lattialla täysistuntaan, laita pallo kämmenien päälle ja nosta kädet eteen vaakatasolle (kuva 1).
2. Kohota käsiä hieman ylöspäin ojentaen sormet, jolloin pallolle syntyy pieni alamäki (kuva 2).
3. Kun pallo on vierinyt alas, pysäytä liike. Tämän jälkeen tee pallolle alamäki laskemalla kämmenet alaspäin (kuva 3).
4. Ota pallo kiinni kämmeniin ja kohota kädet takaisin lähtöasentoon (kuva 1).
5. Kun tämä sujuu, jatka vieritystä ilman pysäytystä.
6. Täysistunnassa polvet ja nilkat ovat ojennettuina.

14. Pallon vieritys jalkoja pitkin täysistunnassa



kuva 1



kuva 2



kuva 3

Ydinkohdat:

1. Asetu lattialle täysistuntaan ja laita pallo nilkkojen päälle (kuva 1).
2. Paina kämmenet lattiaan selän taakse ja ojenna kädet.
3. Nosta rauhallisesti jalkoja hieman ylös lattiasta, jolloin pallolle muodostuu alamäki (kuva 2).
4. Nojaa samalla hieman taakse ja pidä peppu kiinni lattiassa.
5. Kun pallo on vierinyt alas, laske jalkoja rauhallisesti, jolloin pallo vierii alamäkeä pitkin takaisin nilkkoihin (kuva 3).
6. Täysistunnassa jalat ja nilkat ovat ojennettuina.

15. Pallon pyöräytys kämmenen ympäri



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Pallosta pidetään kevyesti kiinni, sormet ovat suorana.
2. Nosta käsi eteen vaakatasolle (kuva 1).
3. Kohota hieman kättä ylös ja käännä samaan aikaan rannetta vähän ulospäin.
4. Pallon tulee pyörähtää liikkeessä kämmenestä kämmenselän kautta takaisin lähtöasentoon (kuva 2).
5. Tarkista lähdössä ja lopussa, että lepää kämmenellä (ei nojaa ranteeseen).
6. **Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna.**
7. Tehdään molemmilla käsillä.

16. Pallon heitto kahdella ja yhdellä kädellä



kuva 1



kuva 2



kuva 3

Ydinkohdat:

Kahden käden heitto:

1. Aseta pallo tasaisesti molempien kämmenien päälle ja nosta suorat kädet eteen vaakatasolle (kuva 1).
2. Tarkista, että ranteet ovat suorat, eikä palloa puristeta.
3. Koukista jalkoja tekemällä pliä, jonka aikana kädet laskeutuvat alas (kuva 2).
4. Ojenna jalat suoriksi ja nosta kädet ylös heittäen pallo ilmaan.
5. Heitossa ja pallon ilmalennon aikana molemmat kädet on pysäytetty ylös (kuva 3).
6. Heitossa katse on pallossa, yli käsien.
7. Kiinniotossa mene käsillä palloa vastaan ja ota pallo kiinni kämmeniin.
8. Heti kiinnioton jälkeen kädet jatkavat matkaa alas ja polvet joustavat liikkeen mukana.
9. Pallon kiinniotossa tulee olla tarkkana, että välinettä ei oteta kiinni vartaloon, vaan kädet ovat suorat, jotka joustavat liikkeen mukana.
10. Liike loppuu lähtöasentoon.



kuva 1



kuva 2



kuva 3

Ydinkohdat:

Yhden käden heitto:

1. Aseta pallo kämmenen päälle ja nosta suorat kädet eteen vaakatasolle (kuva 1).
2. Tarkista erityisesti, että pallokäden ranne on suora eikä palloa puristeta.
3. Koukista jalkoja tekemällä plié, jonka aikana kädet laskeutuvat alas (kuva 2)
4. Ojenna jalat suoriksi ja nosta molemmat kädet ylös heittäen pallo ilmaan.
5. Heitossa ja pallon ilmalennon aikana molemmat kädet on pysäytetty ylös (kuva 3).
6. Heitossa katse on pallossa, yli käsien.
7. Kiinniotossa mene käsillä palloa vastaan ja ota pallo kiinni, kuin kahden käden heitossa.
8. Heti kiinnioton jälkeen kädet jatkavat matkaa alas ja polvet joustavat liikkeen mukana.
9. Pallon kiinniotossa tulee olla tarkkana, että välinettä ei oteta kiinni vartaloon, vaan kädet ovat suorat, jotka joustavat liikkeen mukana.
10. Liike loppuu lähtöasentoon.
11. Tehdään molemmilla käsillä.

17. Vanteen pyöritys edessä kahdella ja yhdellä kädellä



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Vie kädet suorina eteen vaakatasolle ja laita kämmenet yhteen.
2. Aseta vanne peukaloiden ja etusormien väliin. Muut sormet ovat tiukasti kiinni (kuva 1).
3. Anna vanteelle vauhtia ja pyöritä vannetta sisäänpäin ja pidä kädet mahdollisimman paikallaan.
4. Yhdellä kädellä tehtäessä vapaalla kädellä voi avustaa vanteen pyörittämisen aloittamista. Lopuksi vapaakäsi lasketaan alas kyljen viereen (kuva 2).
5. Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna.
6. Tehdään molemmilla käsillä.

18. Vanteen akselipyöritys lattialla



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Aseta vanne lattialle pystyasentoon ja ota vanteen päältä kiinni (kuva 1).
2. Käännä rannetta hieman sisäänpäin, jonka jälkeen käännä ranne takaisin lähtöasentoon ja avaa kämmen auki vanteen päälle.
3. Vanteen akselipyörityksessä vanteen tulisi pyöriä hyrrämäisesti (kuva 2).
4. **Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna.** Vapaakäsi on suorana kyljen vieressä.
5. Tehdään molemmilla käsillä.

19. Vanteen vienti kahdella kädellä alhaalta ylös



kuva 1



kuva 3



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Ota vanteesta noin hartialevyinen ote ja ojenna kädet suoriksi alas (kuva 1).
2. Nosta suorat kädet vaakatasoon pitäen ranteet tiukkana ja pysäytä liike (kuva 2).
3. Jatka matkaa nostamalla suorat kädet ylös korvien viereen (kuva 3).
4. Palauta liike samaan tapaan alas lähtöasentoon.
5. **Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna.**

20. Vanteen vienti yläkautta sivulta sivulle



kuva 1



kuva 3



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Ota vanne oikeaan käteen ja vie molemmat kädet suoriksi sivuille (kuva 1).
2. Nosta vanne sivulta ylös pään yläpuolelle, vaihda ylhäällä vanne toiseen käteen (kuva 2) ja vie vanne vasempaan käteen (kuva 3).
3. Vanteen irrotessa kädestä, vapaakäsi ojentuu. Viennin aikana katse seuraa vannetta.
4. Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna.

21. Vanteen vieritys lattiaa pitkin kädestä käteen



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Aseta vanne maahan pystyasentoon ja laita suoran käden kämmen vanteen päälle (kuva 1).
2. Vieritä vanne maata pitkin toiselle kädelle (kuva 2). Käden irrottaessa vanteesta se ojentuu sivulle.
3. Jatka vierittämistä puolelta toiselle niin, että molemmat käsistä saavat harjoitusta vieritykselle.
4. Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna.
5. Jalat ovat hieman auki ja tekevät painonsiirron vierityksen aikana.

22. Vanteen puolikas akseli-irrotus edessä



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Ota vanteesta hartianlevyinen ote ja nosta kädet suorina eteen vaakatasolle (kuva 1).
2. Pidä kädet suorina, tee terävä ranteen koukistusliike ja irrota ote vanteesta pienellä akseli-irrotuksella (kuva 2).
3. Anna vanteen pyöriä puoli kierrosta, jonka jälkeen palautus lähtöasentoon.
4. **Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalon kannatus.**

Keilat



1. Hyödynnä keiloja esimerkiksi alku- ja loppuleikeissä tai voimisteluradoilla.
2. Lapsille on hyvä opettaa, että keilojen pienemmästä nupista pidetään kiinni.
3. Keiloja voi muun muassa lyödä yhteen, rummuttaa lattiaan tai vierittää lattialla.
4. Keilojen heittämistä ei tälle kohderyhmälle vielä suositella.

23. Spiraalikuvio nauhalla



kuva 1

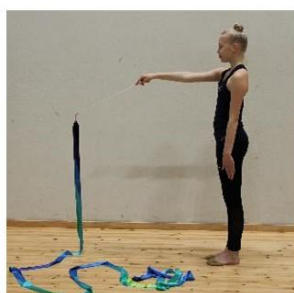


kuva 2

Ydinkohdat:

1. Aseta nauhan keppi kämmenen keskelle, sulje sormet ja nosta etusormi nauhan kepin päälle. Pyörittäessä nauhan kepin pää ei saa näkyä.
2. Ojenna käsi suoraksi eteen vaakatasolle ja laske kepin toista päätä hieman alaspäin (kuva 1).
3. Pidä käsi paikallaan ja pyöritä ranteella nauhaa pyöriä liikkein ulos päin (kuva 2).
4. **Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna.** Vapaakäsi on suorana kyljen vieressä.
5. **Tehdään molemmilla käsillä.**

24. Serpentiinikuvio nauhalla



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Aseta nauhan keppi kämmenen keskelle, sulje sormet ja nosta etusormi nauhan kepin päälle. Pyörittäessä nauhan kepin pää ei saa näkyä.
2. Ojenna käsi suoraksi eteen vaakatasolle ja kepin toista päätä hieman alaspäin (kuva 1).
3. Pidä käsi paikallaan ja liikuta rannetta edestakaisin puolelta toiselle (kuva 2).
4. **Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna.** Vapaakäsi on suorana kyljen vieressä.
5. **Tehdään molemmilla käsillä.**

25. Nauhalla iso ympyrä ylhäällä ("muumio")



Ydinkohdat:

1. Aseta nauhan keppi kämmenen keskelle, sulje sormet ja nosta etusormi nauhan kepin päälle. Pyörittäessä nauhan kepin pää ei saa näkyä.
2. Ojenna käsi suoraksi ylös korvan viereen. Pyörityksissä käsi pysyy suorana ja nauhalla tehdään isoa ympyrää.
3. Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna. Vapaakäsi on suorana kyljen vieressä.
4. Tehdään molemmilla käsillä.

26. Nauhan iso ympyrä edessä + hyppy läpi



Ydinkohdat:

1. Aseta nauhan keppi kämmenen keskelle, sulje sormet ja nosta etusormi nauhan kepin päälle. Pyörittäessä nauhan kepin pää ei saa näkyä.
2. Pyöritä kädellä vartalon edessä nauhan isoa ympyrää. Nauha pyörii sisäänpäin (kuva)
3. Kun tämä onnistuu, hyppää nauhan läpi varсахypyllä, käden ollessa alhaalla.
4. Samaan aikaan seistään hyvässä perusasennossa, jossa säilyy hyvä ryhti ja keskivartalo kannateltuna. Vapaakäsi on suorana kyljen vieressä.
5. Tehdään molemmilla käsillä.

Liikkuvuusharjoitteet

1. Salmiakki



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Istu lattialle ja laita jalat salmiakki-asentoon.
2. Salmiakki-asennossa jalkapohjat ovat vastakkain ja polvet osoittavat sivuille.
3. Ojenna ensin selkä suoraksi (kuva 1), jonka jälkeen taivuta pitkälle eteenpäin (kuva 2).
4. Tavoitteena eteentaivutuksessa on pitää selkä suorana ja taivuttaa mahdollisimman pitkälle.
5. Salmiakki venyttää erityisesti sisäreisiä.

2. Eteentaivutus



kuva 1

Ydinkohdat:

1. Istu lattialle täysistuntaan.
2. Ojenna polvet, nilkat ja selkä suoraksi.
3. Nosta kädet ylös korvien viereen pitäen hartiat alhaalla.
4. Kannattele hyvää ryhtiä ja taivuta suoralla selällä eteenpäin (kuva 1).
5. Tavoitteena on saada otsa kiinni jalkoihin ja venytettyä käsiä mahdollisimman pitkälle.
6. Eteentaivutus venyttää voimistelijan koko takalinjaa, mikäli polvet ovat suorana.

3. Haaraistunnassa taivutus eteen ja sivuille



kuva 1

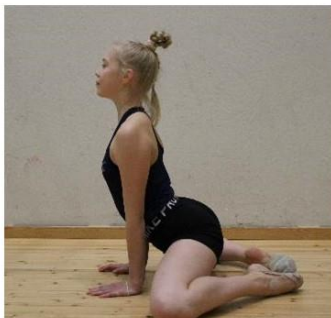


kuva 2

Ydinkohdat:

- Avaa jalat haaraistuntaan.
 - Haaraistunnassa voit avata jalkoja niin paljon kuin pystyt, mutta istuessa tulee olla molempien istuinluiden päällä, jalat suorana ja nilkat ojennettuina, polvet katsoen ylöspäin sekä selkä suorana.
1. Eteentaivutuksessa tavoitteena on saada vatsa lattiaan ja kädet suorana mahdollisimman pitkälle. Taivutuksen aikana jalat tulee pysyä samassa asennossa kuin liikkeen pystyasennossa. Eteentaivutus venyttää erityisesti sisäreisiä (kuva 1).
 2. Sivutaivutuksessa tavoitteena on taivuttaa suoraan sivulle "kahden seinän välissä" pitämällä vatsa tiukkana ja jalat samassa asennossa, kuin liikkeen pystyasennossa. **Sivutaivutus tehdään molemmille puolille ja siinä venyy erityisesti kylkien lihakset (kuva 2).**

4. Sammakko



Ydinkohdat:

1. Sammakossa jalat ovat koukussa niin, että polvesta polveen on suora linja ja sääret osoittavat taaksepäin (**jalkoja voi avata hieman**).
2. Sammakko-asennossa nilkat ovat ojennettuna, kantapää maassa ja tavoitteena on saada varpaita irti lattiasta.
3. Kädet voivat olla maassa kuvan mukaisesti, tai vaihtoehtoisesti liike voidaan tehdä kyynärvarsien varassa. Tavoitteena sammakko-venytyksessä on saada peppua mahdollisimman alas.
4. Asennossa tulee olla tarkkana, että **keskivartaloa kannatellaan aktiivisesti**.
5. Liike venyttää erityisesti sisäreisiä.

5. Lonkankoukistaja- asento



Ydinkohdat:

1. Nosta polviseisonnasta toinen jalka eteen. Etujalan sääri on 90 asteen kulmassa ja paino on etujalan päällä.
2. Etujalan polvi ja varpaat ovat samassa linjassa ja vatsa on vedettynä ylös.
3. Selkä on suorana alaselästä asti. **Tärkeää on kannatella keskivartaloa, jotta selkä ei mene notkolle.**
4. Lantion luut ovat vierekkäin, eli **ajovalot eteenpäin**.
5. Kädet ovat kevyesti etupolvella, hartiat painettuna alas.
6. Takajalka on suorassa linjassa takana, nilkka ojennettuna.
7. Liike venyttää koko etulinjaa.
8. **Tehdään molemmilla puolilla.**

6. Spagaatti



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Aloitus takareisiventyksestä (kuva 1), jossa:
 - Etujalka on ojennettuna, takajalka on koukussa ja nilkat ovat ojennettuina.
 - Selkä on suorana hieman eteenpäin kallistuneena, jolloin myös "ajovalot" ovat suoraan eteenpäin.
 - Kämmenet ovat lattiassa ja tästä lähdetään liukumaan kohti oikeaa spagaatti-asentoa.
 - **Kuvassa 1 selkää tulee ojentaa suoraksi alaselästä asti.**
 2. Spagaatti-asennossa (kuva 2) tavoitteena on:
 - ojentaa etu- ja takajalan polvet ja nilkat.
 - vetää vatsa ylös etujalan päältä.
 - muodostaa vartalon neliö hartioista ja lantiosta → myös ajovalot eteenpäin!
 - pitää kädet kevyesti lattialla.
 - pitää spagaatti-asennossa hartiat alhaalla ja katse eteenpäin.
- Liikkeitä tehdään molemmilla puolilla.

7. Aalto polvi-istunnassa ja seisoma-asennossa



kuva 1



kuva 2



kuva 3



kuva 4

Ydinkohdat:

Aalto polvi-istunnassa:

1. Istu lattialle polvi-istuntaan, ojenna nilkat, tuo kantapäät yhteen sekä ota käsistä kiinni selän takaa.
2. Aalto lähtee ojennuksesta. Käännä selkälihaksilla lantiota taakse, jonka seurauksena selkä notkistuu. Lisäksi rinta menee kaarelle ja pää taakse. Työnnä käsiä suoraksi kuvan 2. mukaisesti.
3. Alhaalla tapahtuu rentoutusvaihe.
4. Tuo leuka rintaan, kädet rentoutuvat ja lantio kääntyy eteen. Nouse pyöreällä selällä ylös, pään tullessa viimeisenä.
5. Liike loppu ojennukseen.
6. Aalto seisoma-asennossa seuraavalla dialla.



kuva 1



kuva 2



kuva 3



kuva 4

Ydinkohdat:

- Aallon tekniikka seisten on sama, mutta seuraavat asiat tulee huomioida:
1. Jalat ovat aallon lähtöasennossa suorana sekä yhdessä. Aallon aikana polvet pysyvät kiinni toisissaan.
 2. Aalto lähtee ojennuksesta. Käännä selkälihaksilla lantiota taakse, jonka seurauksena selkä notkistuu. Lisäksi rinta menee kaarelle ja pää taakse. Työnnä käsiä suoraksi kuvan 2. mukaisesti.
 3. Alhaalla tapahtuu rentoutusvaihe.
 4. Tuo leuka rintaan, kädet rentoutuvat ja lantio kääntyy eteen. Nouse pyöreällä selällä ylös, pään tullessa viimeisenä.
 5. Liike loppu ojennukseen.

8. Sivutaivutus polviseisonnassa ja seisten



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

Polviseisonnassa:

1. Lähtö polviseisonnasta, jossa jalat ovat vähän auki ja nilkat ojennettuina (kuva 1).
2. Kädet ovat suorana korvien vieressä.
3. Tavoitteena on, että sivutaivutuksessa olkapää sekä vastakkainen lonkka ovat päällekkäin. Lisäksi taivutetaan sivulle, kuin oltaisiin kahden seinän välissä (kuva 2).
4. Seisten jalat ovat hartian levyisessä haara-asennossa (kuva 3).
5. Pidä keskivartalo tiukkana ja hartiat alhaalla.
6. Sivutaivutuksissa katse on eteenpäin.
7. **Tehdään molemmilla puolilla.**
8. Sivutaivutus seisten seuraavalla dialla.



kuva 1



kuva 2

Seisten:

1. Seisten jalat ovat hartian levyisessä haara- asennossa ja kädet suorana korvien vieressä (kuva 1).
2. Tavoitteena on, että sivutaivutuksessa olkapää sekä vastakkainen lonkka ovat päällekkäin (kuva 2). Lisäksi taivutetaan sivulle, kuin oltaisiin kahden seinän välissä.
3. Pidä keskivartalo tiukkana ja hartiat alhaalla.
4. Sivutaivutuksissa katse on eteenpäin.
5. Tehdään molemmilla puoliilla.

9. Sukellus polvi-istunnassa



kuva 1



kuva 2



kuva 3



kuva 4



kuva 5

Ydinkohdat:

- Vastakkainen liike polvi-istunnan aallolle.
1. Istu lattialle polvi-istuntaan ojentamalla nilkat sekä tuomalla kantapäät yhteen (kuva 1).
 2. Ota käsistä kiinni selän takana.
 3. Laita leuka rintaan ja lähde menemään alas pyöreällä selällä (kuvat 2 & 3).
 4. Alhaalla nosta pää ylös (kuva 4) ja lähde nousemaan selkä kaarella ylöspäin pään johtaessa liikettä (kuva 5).
 5. Ylösnousussa työnnä käsiä voimakkaasti suoriksi taakse.
 6. Ylhäälle nousun jälkeen palauta liike lähtöasentoon (kuva 1).

10. Päänmakuulta taaksetaivutus jalat suorina + linnunpesä



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Asetu päänmakuulle ja paina kämmenet maahan koukistamalla kädet sivuille hartioiden viereen.
2. Ojenna kädet, nosta vatsa ylös lattiasta ja taivuta taakse (kuva 1).
3. Pidä taivutuksessa hartiat alhaalla ja paina niitä taaksepäin.
4. Taivutuksessa jalat ovat yhdessä sekä ojennettuina.
5. Linnunpesään mentäessä taivuta ensin taakse 1. kuvan mukaisesti, jonka jälkeen koukista jalat kohti päätä (kuva 2).
6. Linnunpesässä **lantio on maassa ja polvet ja kantapäät pysyvät mahdollisimman yhdessä.**
7. Tavoitteena on saada varpaat osumaan päähän, otsaan tai nenään.

11. Silta



kuva 1



kuva 2



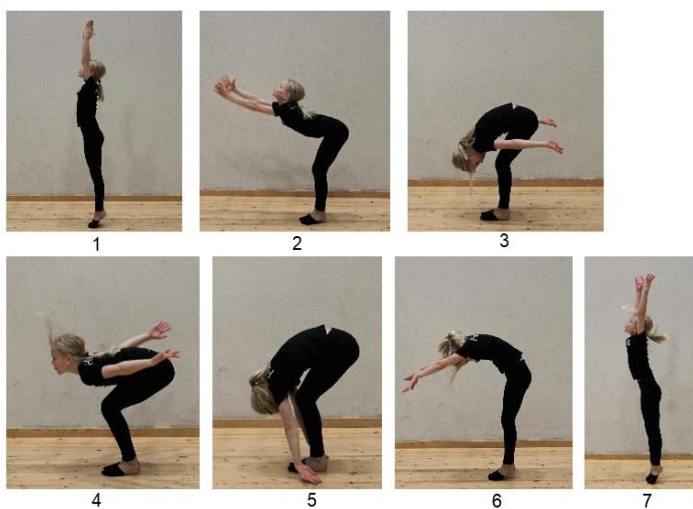
kuva 3

Ydinkohdat:

1. Asetu selinmakuulle ja laita jalkapohjat lattialle koukistamalla polvet.
2. Laita kämmenet lattiaan korvien viereen, jolloin sormet osoittavat kantapäihin kohti ja kyynärpäät nousevat ylös (kuva 1).
3. Työnnä kädet suoraksi noustaksesi silltaan.
4. Sillassa kädet ovat hartioiden leveydellä ja paino on hartioilla (kuva 2).
5. Kun sillan tekeminen onnistuu, keskity tuomaan jalat yhteen ojentamalla niitä.
6. Valmentaja voi avustaa siltaa seisomalla voimistelijan käsien puolella. Valmentaja tulee tarpeeksi lähelle, jolloin voimistelija saa hänen nilkoistaan kiinni ja pystyy ojentamaan käsiä. Valmentaja avustaa liikettä voimistelijan lapojen alta (kuva 3).

Muut harjoitteet

1. Vauhtiheitto eteen



Ydinkohdat:

- Vauhtiheiton aikana näkyy venytys (alussa ja lopussa) sekä rentous (vauhtiheiton ala-asennossa).
1. Vauhtiheittoon lähtö alkaa hyvästä ojennuksessa, jossa keskivartalo ja ryhti on kannateltu.
 2. Nouse relevé:hen ja nosta kädet ylös korvien viereen pitäen hartiat alhaalla. Tee vauhdikas heitto alas, jolloin polvet joustavat samanaikaisesti.
 3. **Pidä niska rentona ja pään liike hallittuna.**
 4. Tee terävä heitto ylös ja nouse takaisin relevé:hen tekemällä venytys liikkeen loppuun.

2. Laatikkonosto



Ydinkohdat:

1. Noston base- voimistelija menee selinmakuulle ja laittaa jalkapohjat maahan ja polvet koukkuun.
2. Top- voimistelija nousee base-voimistelijan yläpuolelle ottamalla hänen polvistaan kiinni. Samaan aikaan base ottaa topin jaloista otteen.
3. Top pitää käsivarret suorina, keskivartalon hallittuna ja niskan pitkänä.
4. Liikkeeseen menolla ja poistumisella ei ole väliä.
5. **Base- voimistelijan on oltava vanhempi lajin harrastaja tai ryhmän valmentaja- pienet lapset eivät nosta toisiaan.**

3. Suora heitto ilman irrotusta



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

1. Base- voimistelija ottaa kiinni topin lantiosta. Top- voimistelijalla kädet ovat ojennettuina edessä (kuva 1).
2. Top ponnistaa ylöspäin ja nostaa kädet ylös. Lentovaiheessa base pitää paristaan kiinni koko ilmalennon ajan (kuva 2).
3. Alastulossa on muistettava joustaa polvista.
4. Top- voimistelijan kasvojen suunta voi olla pariin päin, tai hänestä poispäin.
5. **Base- voimistelijan on oltava vanhempi lajin harrastaja tai ryhmän valmentaja- pienet lapset eivät nosta toisiaan.**

4. Keräpito akropuilla



Ydinkohdat:

Kokeile ensin keräasento lattialla:

- Täysistunnasta jalat kippuraan keräasentoon.
- Kädet on ojennettuna selän takana lattiaa vasten.
- Polvet ja kantapäävät ovat yhdessä ja nilkat ovat ojennettuna niin, että ainoastaan varpaiden päät osuvat lattiaan.

Akropuilla:

1. Laita kämmenet akropuille ja suorista käsivarret
2. Ota akropuista tiukka ote ja avaa sormia niin, että ne menevät hieman reunan yli.
3. Pidä selkä suorana, katse eteenpäin ja nosta polvet yhdessä vaakatasolle, rintaa kohti.
4. Keräpidossa nilkat ovat ojennettuina ja polvet sekä kantapäävät yhdessä.

5. Haarakulmapito puomilla/ penkillä



Ydinkohdat:

1. Aseta kädet penkille ja seiso penkin yläpuolella siten, että jalat ovat omilla puolillaan, kantapäävät maassa.
2. Siirrä paino käsien päälle ja nosta jalat ilmaan.
3. Haarakulmapidossa polvet ja nilkat ovat ojennettuina sekä katse on eteenpäin.
4. Pitojen harjoittelun tueksi on esimerkkiharjoitteita seuraavalla sivulla.

Valmistavia harjoitteita:

1. Haaraistunnassa oikean ja vasemman jalan nosto + pito
 - Istu haaraistuntaan ja laita kädet nostettavan jalan (yksi jalka kerrallaan) molemmille puolille, kämmenet painettuna lattiaan.
 - Käännä myös vartalo nostettavan jalan suuntaan.
 - Pidä selkä suorana sekä niska pitkänä ja lähde nostamaan yhtä jalkaa kerrallaan terävästi ylös lattiasta (kuva).
 - Nostojen jälkeen pysäytä jalka ilmaan pitoa varten.
2. Haaraistunnassa pepun nosto ylös + pito.
 - Istu lattialle haaraistuntaan ja laita kämmenet maahan vartaloon eteen. Kädet ovat suorat.
 - Siirrä paino käsille ja nosta peppua ylös.
 - Laske liike alas. Lopuksi pysäytä asento hetkeksi ilmaan pitoa varten.
3. Täysistunnassa pepun nosto ylös + pito.
 - Istu täysistunnassa jalat yhdessä ojennettuina.
 - Aseta kädet lattialle suoraksi niin, että olkapäästä ranteeseen on suora linja (kuva).
 - Pidä kantapäät maassa ja liikuta peppua hieman taakse, jolloin se irtaoo myös lattiasta. Palauta liike takaisin lähtöasentoon.
 - Kun liike sujuu, toista liikettä laskematta peppua välissä alas.

6. Akropuiden päällä seisominen



kuva 1



kuva 2

Ydinkohdat:

Kahdella jalalla seisominen:

1. Astu akropuiden päälle seisomaan (valmentaja avustaa tarvittaessa).
2. Aseta jalat hyvin akropuiden päälle ja nosta kädet sivulle (kuva 1).
3. Kannattele liikkeessä hyvää ryhtiä, katse on eteenpäin.

Yhdellä jalalla seisominen:

1. Astu akropuiden päälle seisomaan (valmentaja avustaa tarvittaessa).
2. Aseta jalat hyvin akropuiden päälle ja nosta kädet sivulle.
3. Siirrä paino toiselle jalalle ja tuo akropuulta nostettu jalka tukijalan nilkkaan kiinni (kuva 2).
4. Palauta jalka akropuulle ja toista toisella jalalla.
5. Kannattele liikkeessä hyvää ryhtiä, katse on eteenpäin.



Yhdellä jalalla seisominen, toinen jalka ojennettuna takaviistossa:

1. Astu akropuiden päälle, valmentaja avustaa tarvittaessa.
2. Aseta jalat hyvin akropuun päälle ja nosta kädet sivulle.
3. Siirrä paino toiselle jalalle ja vie akropuulta nostettu jalka taakse niin, että se irtoaa hieman tukijalasta.
4. Palauta jalka akropuulle ja toista toisella jalalla.
5. Kannattele liikkeessä hyvää ryhtiä, katse on eteenpäin

7. Roikkuminen



Ydinkohdat:

1. Roikkumista voi harjoitella esimerkiksi puolapuilla, rekillä, renkailla tai nojapuilla.
2. Roikkumisessa on myötäote ja peukalo on kietoutunut muiden sormien päälle.
3. Kädet ovat suorana.
4. Roikkumisessa vartalo on kannateltuna ja leuka ylhäällä.

Vaihtoehtoja roikkumiselle:

1. Jalat suorana ja yhdessä sekä nilkat ojennettuina.
2. Jalat keräasennossa, polvet yhdessä ja nilkat ojennettuina.

8.-9. Voimisteleminen musiikin tahtiin ja monipuoliset voimisteluradat

Musiikki:

1. Hyödynnä harjoituksissa säännöllisesti musiikkia.
2. Voit käyttää musiikkia alku- ja loppuleikeissä tai lämmittelysarjoissa, joissa voidaan esimerkiksi tasahyppyä ja muut hyppelyt rytmittää musiikin tahtiin sopiviksi.
3. Suosi musiikkeja, joista musiikin rytmi on helppo kuulla.
4. Käytä rohkeasti erityyppisiä, kuten nopeatempoista, rauhallista ja menevää musiikkia.
5. Tarkista ennen musiikin käyttöä, että se on kohderyhmälle sopivaa.

Vinkkejä voimisteluradan suunnitteluun:

1. Suunnittele monipuolisia voimisteluratoja, joissa haastetaan voimistelijan tasapaino, -liikkumis-, sekä välineenkäsittelytaitoja.
2. Hyödynnä monipuolisesti voimistelun välineitä (kuten vanteita, naruja ja palloja), telineitä (kuten renkaita, köysiä ja rekkiä) sekä muita esineitä (esimerkiksi hernepusseja, penkkejä ja patjoja)
3. Käytä radoilla liikkumisen eri tasojia; ala-, keski-, ja ylätasoa.
4. Radan suunnittelussa on hyvä huomioida myös se, että liikkumista tulee etu- ja takaperin sekä kylkiedellä, hyödyntäen eri suuntia.
5. Radan tempon on hyvä vaihdella monipuolisesti. Esimerkiksi jollakin pisteellä tehdään paljon erilaisia hyppelyitä ja loikkia, jolloin syke nousee helposti korkealle. Toisaalta jossakin välissä voi olla tarkkuutta ja tasapainoa vaativa piste, jossa syke saa tasaantua. Harjoituksen tempo vaihdellessa lapset jaksavat edetä voimisteluradalla pidempään. ☺
6. Viimeisellä dialla muutama voimistelurata esimerkiksi.

Rata 1:

- sopii erityisesti alkulämmittelyyn.

Pisteet:

1. Jännehypyt vanteen sisältä toisen vanteen keskelle (vanteita levitettyinä maahan).
2. Relevé-kävely viivaa pitkin takaperin.
3. Karhukävely penkin päällä (leveämpi puoli ylöspäin).
4. Narujen yli hyppely yhdellä jalalla (narut maassa esim. kaksin kerroin).
5. Kippurassa pyöriminen permannolla.
6. Pupuhyppely.
7. Rapukävely etu- ja/tai takaperin keiloja pujotellen.
8. Pallon pomputtaminen yhdellä kädellä lähtöviivalta loppuviivalle.

Rata 2:

- sopii harjoitusten keskellä tehtäväksi.
- pisteen vaihto valmentajan antamasta merkistä. Suorittamisessa ei ole kiire, annetaan harjoittelulle aikaa.

Pisteet:

1. Roikkuminen puolapuilla.
2. Haaraistunnassa oikean ja vasemman jalan nostot + pito.
3. Kahden ja yhden jalan tasapaino akropuiden päällä.
4. Pupuhyppely jalkoja avaten.
5. Kuperkeikka etuperin alamäkeen tai vaihtoehtoisesti permannolla.
6. Pallon heitto ja kiinniotto kahdella kädellä.
7. Päälläseisonta seinää vasten.
8. Keräpito akropuilla.