

4/2025

TOIMINTARASTEJA YHDESSÄ

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

TUNNIN TAVOITTEET	TUNNIN SISÄLTÖ	OPETTAJAN VINKIT JA MATERIAALIT
• akrobatiaharjoitteiden hallinta • kehonhallinta • kaverin kanssa toimiminen ja toisen kannustaminen	1. ALKULÄMMITTELY 2. TAITO-OSIO ◦ toimintarastit - lapset ja nuoret voivat kiertää rasteilla omassa tahdissa 3. LOPPUJÄÄHDYTTELY	• video toimintarasteista

© Suomen Voimisteluliitto ry

1 ALKULÄMMITTELY: AKRO-TWISTER

Tavoite: Kehonhallinta, nopea reagointi, liikkuvuus

Ohjeet:

1. Jaa ryhmä pieniin tiimeihin tai toimintaan parin kanssa.
2. Aloitetaan juoksulla ja liikkumisilla eri tavoin, jotta kehon lämpö saadaan ylös ja 30s-1min välein annetaan ohje joko ryhmänä suoritettavaksi tai yksin kokeiltavaksi
   - ”Oikea käsi lattiaan, 2 vasen jalkaa ilmaan!” ”
   - Koske lattiaan otsalla ja pidä toinen jalka suorana!”
   - ”Tee tasapaino yhdellä kädellä ja yhdellä jalalla!”
3. Jokaisen pitäisi löytää asennoissa tasapaino ja pitää asento muutaman sekunnin ajan.
4. Jatketaan eri asennoilla ja lisätään haastetta (esim. liikkuminen (yhdessä) asennossa).

✅ Miksi toimii?

- Hauska ja haastava sekä monipuolinen lämmittely
- Aktivoi keskivartalon hallintaa

© Suomen Voimisteluliitto ry

2 TOIMINTARASTEJA TUNNILLE (1/4)

TEMPPU-SANKARIT

KATSO VIDEO

Videolta näet erilaisia harjoitteita parin ja kavereiden kanssa tehtäväksi.

- Rakenna kärrynpyörää varten erilaisia pisteitä:
  - alkeispiste, jossa harjoitellaan painon pitämistä käsillä ja jalat ovat esim. penkin päällä
  - kärrynpyörä viivan päällä, jossa voi tehdä omassa tahdissa kärrynpyöriä
  - kärrynpyörä patjojen välissä (tämän näet videolta). Patjat auttavat hahmottamaan, että jalat menevästä varmasti kohti kattoa
- käsinseisontaan meno vanteen läpi: toinen kaverista pitää kiinni vanteesta lähellä lattiaa, toinen sujauttaa kädet vanteen sisään ja ponnistaa käsinseisontaan. Vanne pyritään kuljettamaan liikkeen aikana ylös läpivientinä.
- Vanteella hulaaminen kahden palikan välissä: tämä toimintarasti vaatii, että rakennat kaksi korokketta, joiden päälle liikkuja asettuu lankkuasentoon vanne vyötäröllä. Kaveri laittaa vanteen pyörimään ja lankussa olija yrittää pyörittää vannetta. HUOM, penkit ovat liian matalat korokkeeksi - löytyykö varastosta jotain muuta?

© Suomen Voimisteluliitto ry

2 TOIMINTARASTEJA TUNNILLE (2/4)

- Tuplaharhukävely eli toinen parista asettuu karhuasentoon ja toinen laittaa polvet lähelle karhussa olevan olkapäitä ja sääret nojaavat selkää vasten eli tupla karhulla on 4 kättä, mutta vain kahdet jalat. Onnistuuko asennossa liikkuminen?
- Katkarapu selässä: toinen parista menee kontalleen ja toinen hänen selän päälle kippuraan, niin että selät ovat vastakkain. Jos asennossa pysyminen onnistuu, kokeillaan liikkua eteenpäin. Kontallaan olijan on hyvä liikkua patjan päällä.
- Vatsalihasympyrät: pari asettuu vastakkain kyynärnojaan ja jalat ojennetaan suoraksi. Jaloilla tehdään ympyrää samaan suuntaan, niin että toisen jalat johtaa ja toisen jalat seuraa eli jalat eivät osu toisiinsa.
- Punnerrus jalat parin päällä: toinen parista ottaa tukevan kyykkyasennon, jalat sivuilla ja toinen laittaa jalat lähelle lonkankaukistajia ja puristaa jalat pysymään ylhäällä samalla kun tekee punnerruksia.
- Parin kanssa pyramidin rakennusta eli asetutaan selälleen ja jalkapohjat vastakkain jalat koukussa. Nostetaan lantiota ilmaan ja suoristetaan jalkoja kohti pyramidin huippua ja lasekudutaan alas.

TEMPPU-SANKARIT

KATSO VIDEO

© Suomen Voimisteluliitto ry

2 TOIMINTARASTEJA TUNNILLE (3/4)

- Tandempyöräilyssä asetaan parin kanssa jalkapohjat vastakkain, kurotetaan hiukan ylävartaloa ilmaan ja tehdään jaloilla pyörivää liikettä
- Tarkkuusheittoa vanteen ja pallon kanssa: toinen heittää vanteen rauhallisesti kohti toista niin, että vanteen reikä on koko ajan samaan suuntaan. Saman aikaisesti toinen heittää pallon vanteen läpi toiselle eli välineet vaihtavat omistajaa ja liike vaatii yhteistyötä.
- NARULEIKKI tai nopeusrasti radalla: salin toiseen päätyyn on laitettu naru. Ensimmäinen pari juoksee hakemaan narun, juoksee narun kanssa toisen parin tai ryhmän luokse ja vie narun ryhmän yli ja ali 2-5 kertaa ja palauttaa narun salin toiseen päähän. Juostuaan takaisin muiden luokse, lähtee seuraavat. 4 hengen ryhmät voivat kisailla toisiaan vasten tai suorituksesta voidaan ottaa aikaa. Viestileikkinä tämä toimii hyvin myös suurilla ryhmillä ja kannustaa yhteisyöhön.

TEMPPU-SANKARIT

KATSO VIDEO

© Suomen Voimisteluliitto ry

2 TOIMINTARASTEJA TUNNILLE (4/4)



- Parin jahtaaminen narun ympärillä. Narun yli ei saa mennä, vaan aina pitää kiertää ja sopia kumpi ensin jahtaa toista ja kumpi menee karkuun. Suuntaa saa vaihtaa.
  - saman voi tehdä paksun patjan kanssa, jolloin toista ei näe “seinän” läpi ja se tuo oman jännityksensä leikkiin. Jos patjan laittaa makaamaan lattialle, juoksureitti suurenee ja leikki muuttuu nopeusleikistä enemmän kestävyyttä kehittäväksi ns. väsytysjuoksuksi
- Kärrynpyöriä treenavien kannattaa laittaa useita suoritusrasteja mm. aasinpotkuille ja palikan ylityksille. Jos aasinpotkut ja alkeiskärrynpyörät sujuvat jo hyvin koukkujaloin, on hyvä pyrkiä suoristamaan jalkoja ilmassa
- Kenokäsinseisontaa seinän vieressä: napa seinään päin käsien varassa siirretään vuoroin oikeaa ja vuoroin vasenta jalkaa vaakatasoon ja takaisin ylös. Liike vahvistaa kehonhallintaa ja auttaa hahmottamaan kärrynpyörän jalkojen liikettä.
- Kärrynpyörää voi myös harjoittaa tekemällä liikettä korokkeelta alas.
- Välipisteenä toimii hyvin palikan päälle askellukset ja hypyt.
- Etunojassa voi vielä haastaa itseään laittamaan selän päälle hernepussin tai muotopalan ja ottamalla sen toisella kädellä pois. Onnistuuko sama myös toiseen suuntaan?

© Suomen Voimisteluliitto ry

3 LOPPUJÄÄHDYTTELY

LOPPUTOIMET: ENSIN TOIMINTARASTIEN SIIVOUS JA SITTEN VENYTYKSET

- Pyöritä ensin ranteita ja tee vastavenytys ranteille käsien varassa tehtävien liikkeiden palautteluksi: ole kontallaan, taita kämmenselät maahan ja kevyesti siirtele painoa käsien päällä
- Pyöräytä olkapäät eteen ja taakse ja paina leuka rintaan hetkeksi
- Istu hetkeksi isoon haara-asentoon ja venytä kyljet molemmin puolin ja kurota jalkojen väliin eteenpäin
- Lopuksi jännitä itsesi pitkäksi ja päästä ihan rennoksi. Toista liike ainakin 3 kertaa rauhassa.

© Suomen Voimisteluliitto ry