

Loikat

Ohje sisältää harjoituksia loikkiin.

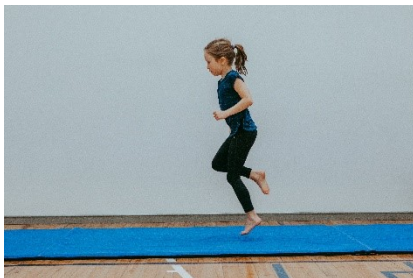


1) Tasahyppy paikallaan



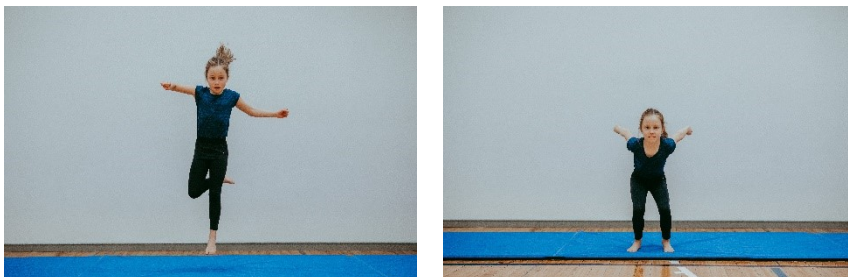
- alaraajojen linjaukset: lonkka – polvi – 2.varvas
- ei polvien yhteen painumista kyykyssä
- lantion ja selän asennonhallinta liikkeen aikana

2) Yhdellä jalalla hyppiminen



- linjausten säilyminen liikkeen aikana

3) Kyykkyhyppy yhdelle jalalle



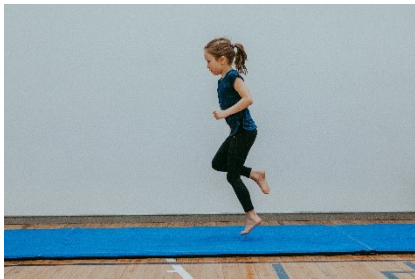
- jousto polvista alastulossa
- linjausten säilyttäminen

4) Kyykkyhyppy yhdelle jalalle silmät kiinni



- jousto polvista alastulossa
- linjausten säilyttäminen

5) Kinkkaus



- etenevä hyppyliike, ponnistusjalka rullaa vartalon alla
- kädet liikettä vauhdittamassa

6) Vuorohyppely



- ponnistus eteen ja ylös
- ponnistavalla jalalla kaksi peräkkäistä kosketusta lattiaan
- hyvä ryhti

7) Vuoroloikka



- ponnistus eteenpäin
- alastulo vartalon painopisteen alla kantapään kautta
- linjausten säilyttäminen



Katso video!

Temppusankarit on Suomen Voimisteluliiton ja Koululiikuntaliiton yhteistyössä tuottama maksuton kokonaisuus, joka sisältää vinkkejä erilaisten voimisteluliikkeiden liikekehittelyihin sekä vaihtoehtoja opetuksen eriyttämiseen.
Ohjeen kuvat: Milla Vahtila