

Naru

Ohje sisältää harjoituksia naru hyödyntäen.

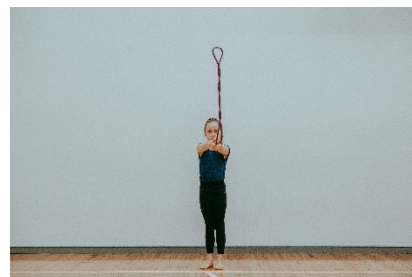
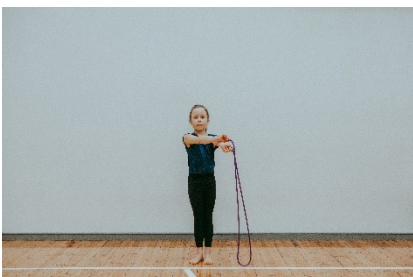


1) Hyppelyt yli



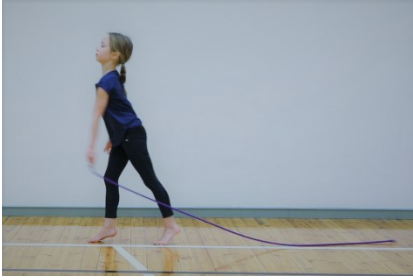
- naru suorana lattialla
- hyppiessä vartalon painopiste narun päällä

2) Narun pyöritys



- pyöritykset sekä yhdellä että kahdella kädellä molemmin puolin
- pyöritykset puolelta toiselle

3) Kiinniotto



- naru taakse



- veto etukautta ylös



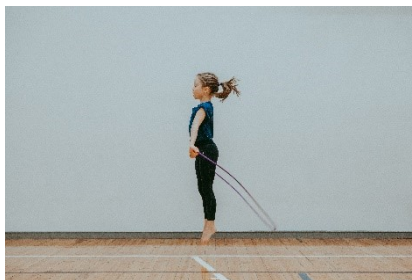
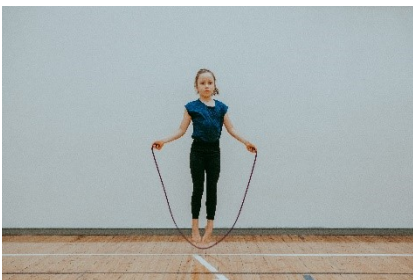
- toinen pää kiinni ilmasta

4) Pyöritys sivussa ja rytmiin hyppiminen



- pyörityksen rytmittäminen hyppimiseen

5) Perushyppyt



- narun pyörittäminen ranteilla
- hyppyt sekä välihyppyllä että ilman

6) Haarahyppy



- jalat auki haaraan ja kiinni hyppyjen tahdissa

7) Hiihtohyppy



- jalat eteen ja taakse hyppyjen tahdissa

8) Slalom-hyppy



- hyppy sivulta toiselle
- painopiste säilyy keskellä

9) Tuplahyppy



- naru kahdesti ympäri hypyn aikana



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