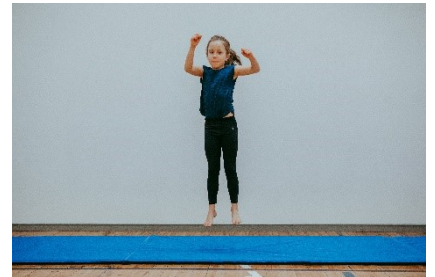


Tarkkuushyppy

Ohje sisältää tarkkuushyppyä kehittäviä harjoituksia.

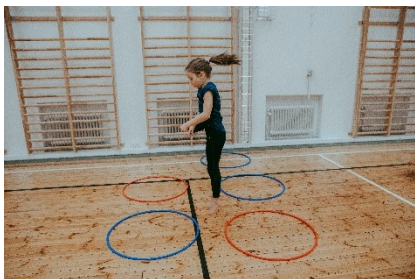


1) Tasahyppy paikallaan



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

2) Hyppy vanteesta toiseen



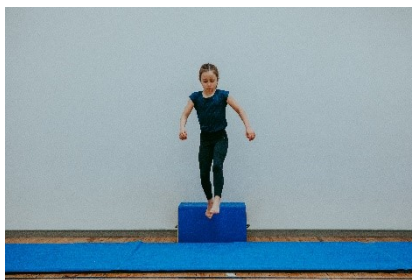
- linjausten säilyminen liikkeen aikana

3) Hyppy viivalta toiselle



- linjausten säilyminen liikkeen aikana

4) Pudotushyppy



- askel eteen ja ponnistus suoraan pudotuksesta
- alaraajojen linjaukset ja keskivartalon hallinta

5) Hypyt esteen yli



- ponnistuksen rytmitys vauhtiin
- liikkeen suhteuttaminen esteeseen

6) Hypyt penkiltä penkille



- linjausten säilyttäminen
- vartalon ja asennon hallinta
- vauhdin suhteuttaminen



Katso liikkeistä 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