

# Vanne

Ohje sisältää harjoituksia vannetta hyödyntäen.



## 1. Vieritys



- vanteen vieritys kädestä toiseen

## 2. Pyöritys kädessä



- vanteen pyöritys kädessä
- pyöritys peukalon ja etusormen välistä

## 3. Pyöritys lanteilla



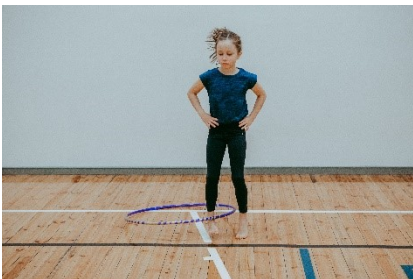
- keskivartalon hallinta
- liikkeen rytmitys

#### 4. Bumerangiheitto



- vanteen heitto eteen
- vanteeseen pyörivä liike heittäjän suuntaan
- paluuliikkeestä kiinni

#### 5. Pyöritys jalassa



- vanteen pyörittäminen nilkassa ja hyppy yli joka kierroksella
- molemmilla jaloilla
- paikoillaan ja liikkeessä

#### 6. Kääntöheitot



- vanteen heitto akselinsa ympäri

## 7. Heitto ylös ja sukellus sisään



- vanteen heitto ylös pyörimättä
- sukellus sisään alastulossa



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