

FREEGYM

FREEGYM-RATA: TAISTO

VOIMISTELU.FI

#VOIMISTELU, #FREEGYM

Freegym-opetusvideot löydät
Voimisteluliiton Youtube-kanavalta.



OHEISESSA FREEGYM-RADASSA HARJOITELLAAN:

Voimaa, kieppiä ja parkouria.

VÄLINEINÄ:

Rekki, pukki, puolapuut ja mattoja/patjoja

LISÄTIETOA:

Rata on ollut osa Taistoa, joka on yläkoululais-
ten raamikas liikuntakampanja, joka osoittaa
treenaamisen olevan kaikkea muuta kuin tylsää!

[Video: Taisto Workout 1](#)

01 FREEGYM-LÄMMITTELY

[Video: Alkulämmittely](#)

02 VATSA SEINÄÄ VASTEN KÄSILLÄKÄVELY

- Kehittää kehonhallintaa ja ylävartalon voimaa
- Sivuttain 5m
- *Helpota:* pelkkä nousu käsinseisontaan seinää vasten, jätä taitto vartaloon.

Suoritus: Tee käsinkävely sivuttain vain jos hallitset oikeaoppisen asennon, liike saattaa olla haastava tottumattomalle. Selän tulee pysyä suorana koko suorituksen ajan, lantiossa voi olla taittoa. Jos selkä menee kaarelle ja jännitys keskivartalosta katoaa, tee helpotettu versio.

03 VOIMAKÄVELY LIUKKAALLA ALUSTALLA TAI ESINEELLÄ

- Kehittää kehonhallintaa ja vartalon voimaa
- Vartalo jännitettynä käsien etupuolella (napa ylöspäin) työnnetään vartaloa eteenpäin 5m
- *Helpota:* Rapukävely eteenpäin, eli jalkapohjat ja kämmenet maassa kävely eteenpäin lantio ylhäällä:

[Video: Rapukävely eri suuntiin](#)

04 KIEPPI TAI JUOKSUKIEPPI REKILLÄ

[Video: Kieppi](#)

- Kolme kertaa
- *Avustus:* vasen käsi tukee hartiasta/selästä ja oikea nostaa nostaa takareidestä ja ohjaa jalat rekin yli. Paina lantiota kiinni rekitankoon.
- *Helpota:* Ponnistus kieppiin lähtöön matalan pukin päältä, vie nouseva jalka suoraan rekin yli.

FREE
GYM
FREE

05 PARKOUR ESTEET, 2X ESTEEN YLITYSTÄ OMALLA TYYLILLÄ

Video: Apinaylitys

Suoritus: 2 kpl tarpeeksi matalia ja tukevia esteitä jotka eivät kaadu. Ponnistus esimerkiksi yhdellä jalalla ja vain toinen käsi koskettaa/työntää pukista. Toinen vaihtoehto "sivuttain hyppy" jalat levittäen molemmat kädet osuu pukiin.



06 HYPYNARULLA PUJOTTELU

- n. 5 m ja 4 törppöä eteen + taakse
- *Helpota:* ilman törppöjä eteen + taakse 5 m
- *Helpota:* paikallaan 30 sek hyppelyä.

07 PARKOUR CATLEAP

Video: Rolli

- Hyppy roikuntaan matolle/puolapuihin (jalat "muurille") josta polvi edellä 1/2 käänнос pukin päälle hallitusti ja tasapainossa ja "rolli" kuperkeikka eteenpäin:
- *Helpota:* hyppy maahan ilman pukkia + rolli.



08 KUPERKEIKKA + TARKKUUSHYPYT

Video: Kuperkeikka kahdella avustuksella

Video: Tarkkuushypyt

- *Matolla kuperkeikka eteenpäin + 1 1/2 käännöstä ympäri x 4*
- *heti perään tarkkuushypyt luistamattomien muotojen päällä (9 muotoa maassa)*

09 FREEGYM-LOPPUVERRYTTELY

Video: Loppuverryttely

