

Hei trampoliinivoimisteluharrastaja perheineen!

Tervetuloa trampoliinivoimistelun alkeisryhmän harjoituksiin! Kauden aikana on noin 15 harjoituskertaa. Tässä kirjeessä on tietoa harrastusryhmien harjoitusten sisällöstä, opeteltavista taidoista sekä muista harjoitteluun liittyvistä asioista.

### **HARJOITUSTEN SISÄLTÖ**

Harjoitukset alkavat ohjatulla alkulämmittelyllä, joka voi olla erilaisia liikunnallisia pelejä, leikkejä, viestejä, taitoratoja tai liikkeiden harjoittelua permannolla ryhmän ikätaso huomioiden. Lämmittelyn tarkoituksena on valmistaa kehoa trampoliiniharjoitukseen sekä kehittää päivän teeman mukaisia ominaisuuksia. Lämmittelyn jälkeen harrastajat treenaavat trampoliineilla. Trampoliineilla harjoitellaan yksi per trampoliini kerrallaan, muille harrastajille on tarjolla oheisharjoituksia permannolla. Trampoliineilla harjoitellaan kiertävästi, joten harjoituksen aikana jokainen pääsee trampoliinille useita kertoja ja välissä harrastaja pääsee tekemään treenikerran oheisharjoittelua. Harjoituksissa käytetään myös tuplaminitrampoliinia ja air trackia. Harjoitusten loppuksi on yhteinen loppuverryttely, joka voi sisältää esimerkiksi pelejä tai leikkejä, kehonhuoltoa tai liikkuvuutta. Samassa ryhmässä voi olla sekä tyttöjä että poikia.

Jokainen ryhmä on erilainen ja alkeisryhmissä harrastajien taitotasot saattavat vaihdella ryhmien sisällä. Trampoliinivoimistelu on yksilöharrastus ja trampoliinilla tehtävät harjoitteet voidaan yksilöidä niin, että harrastajat saavat omalle taitotasolleen sopivia harjoitteita. Alkukauden ensimmäiset kerrat ovat uusille harrastajille tutustumista ja vanhoille harrastajille kesätauon jälkeen taitojen muistiin palauttamista. Ohjaajat katsovat ensimmäisillä harjoituskerroilla harrastajien taitotasoa ja miettivät tulevan kauden harjoitteita siihen perustuen. Ensimmäisillä kerroilla kerrataankin aiemmin opittua ja palautetaan mieliin perusteita sekä uudet harrastajat pääsevät oppimaan trampoliinivoimistelun perustekniikoita. Tämä toimii pohjana myöhemmin kaudella tapahtuvalle uuden oppimiselle. On ensiarvoisen tärkeää, että perustekniikat ovat hyvin hallussa ja tauon jälkeen hyppiminen on palautunut mieleen, jotta uusien haastavampien tekniikoiden harjoittelu on turvallista.

Lajin aloittamiseksi ei tarvita erityistaitoja eikä aiempaa voimistelu- tai trampataustaa. Toki kuten kaikissa lajeissa, myös trampoliinivoimistelussa monipuolisesta liikkumisesta ennen harrastuksen aloittamista on hyötyä etenkin silloin, kun haluaa pyrkiä harrastuksessaan kilpatasolle. Trampoliinivoimistelu kehittää tasapainoa ja koordinaatiota sekä vahvistaa erityisesti keskivartalon lihaksia. Trampoliinivoimistelussa hypätään suoraan ylöspäin ja liikkeet tehdään hypyn korkeimmassa vaiheessa. Tekniikka on siis erilainen kuin muissa voimistelulajeissa, joissa liikkeet lähtevät heti eteen- tai taaksepäin. Laji sopii erityisen hyvin myös oheisharjoitteluun eri lajien urheilijoille.

### **HARJOITUSVARUSTEET**

Harrastuksessa ei tarvita erityisvarusteita – joustavat housut tai sortsit, t-paita tai pitkähihainen pusero ja sukat ovat riittävä asu. Hyppiessä voi käyttää myös trampoliinivoimisteluun tarkoitettuja sukkia tai tossuja, mutta hyvin jalassa pysyvät sukat käyvät yhtä lailla. Pitkät hiukset on pidettävä kiinni, taskujen tulee olla tyhjät ja purkka laitetaan roskeen ennen harjoitusten alkua. Muista ottaa mukaan harjoituksiin myös juomapullo!

### **ALKEISTASON LIIKKEET**

Kaikki uudet harrastajat aloittavat alkeistasolta. Alkeistasolla opeteltavia liikkeitä ovat mm. jännehyppy, asentohippy (kerähippy, taittohippy ja haarataitto) avauksilla, tukkihippy sekä hypyt

istumaan, vatsalleen ja selälleen. Alkeistasolla aloitetaan myös eteen ja taakse pyörivien liikkeiden harjoittelu, joka toimii pohjana erilaisten volttien harjoitteluun. Näitä valmistavia harjoitteita ovat esimerkiksi yhdistelmät istumasta vatsalleen ja vatsalta istumaan, tukkihyppy eri asennoin, kuppari eteen ja taakse, koiravoltti, voltti tukkiin sekä erilaiset kierteet istuallaan, selällään ja vatsallaan.

Ison trampoliinin lisäksi tutustutaan tuplaminitrampoliinin perusteisiin. Tuplaminitrampoliinilla harjoitellaan vauhdin ottamista, trampoliinilla hyppimistä ja hyppyjen aikana tehtäviä liikkeitä sekä alastuloa.

Maalla harjoitellaan mm. kuperkeikkoja, kärrynpyöriä ja trampoliiniliikkeiden oikeita asentoja sekä monipuolisesti erilaisia liikuntataitoja kuten juoksemista, heittämistä, erilaisia hyppyjä, tasapainoa, reaktiokykyä jne. Näitä taitoja harjoitellaan erilaisten pelien, leikkien ja harjoitteiden kautta. Permannolla tehtävät harjoitteet tukevat trampoliinilla harjoiteltavia liikkeitä sekä takaavat mahdollisuuden oppia haastavampia liikkeitä trampoliinilla.

### **ALKEISJATKOTASON LIIKKEET**

Harrastaja pääsee siirtymään alkeisjatkotasolle, kun alkeistasolla harjoiteltavat perusliikkeet ovat hallussa. Alkeisjatkotasolla harjoittelemme vielä paljon perusliikkeitä, kuten vatsalleen hyppyä, selälleen hyppyä ja kuppareita, jotta harrastajalla on valmiudet oppia myös haastavampia liikkeitä.

Perusliikkeiden lisäksi, alkeisjatkotasolla harjoittelemme mattokierteitä vatsalta, selältä ja istualta, eteenpyöriviä liikkeitä, kuten kuppareita, koiravoltia ja eteenvoltia sekä kerässä että taitossa. Alkeisjatkotasolla harjoittelemme myös taaksepyöriviä liikkeitä, kuten taaksekupparia ja muita taaksevoltin välivaiheita sekä harrastajat pääsevät harjoittelemaan volttipyörinnän alkeita kierteellä esimerkiksi baranyn välivaiheita. Alkeisjatkotasolle harjoittelemme myös enemmän sarjoja ja yhdistelmiä.

Ison trampoliinin lisäksi tutustuminen tuplaminitrampoliiniin jatkuu. Harjoittelemme jo isolla trampoliinilla opittuja liikkeitä tuplaminitrampoliinilta alas. Tämän lisäksi harjoittelemme tekemään liikkeitä tuplaminitrampoliini päällä.

Maalla harjoitellaan mm. käsilläseisontoja, kuperkeikkoja kerässä ja haarassa, kärrynpyöriä ja trampoliiniliikkeiden välivaiheita, kuten ponnistusta ja avausta sekä monipuolisesti erilaisia liikuntataitoja kuten juoksemista, heittämistä, erilaisia hyppyjä, tasapainoa, reaktiokykyä jne. Näitä taitoja harjoitellaan erilaisten pelien, leikkien ja harjoitteiden kautta. Permannolla tehtävät harjoitteet tukevat myös trampoliineilla tehtäviä harjoitteita.

### **YLEISTÄ**

Mikäli ryhmä ei parin kokeilukerran jälkeen tunnu oikean tasoiselta tai muuten sopivalta, otattehan yhteyttä [toimisto@bounce-espoo.fi](mailto:toimisto@bounce-espoo.fi), ja voimme yhdessä miettiä ratkaisua! Me Bouncella haluamme taata turvallisen harrastusympäristön kaikille harrastajillemme. Mikäli harjoituksissa ilmenee periaatteidemme vastaista käytöstä, otattehan yhteyttä toimistoon!