

Hei trampoliinivoimisteluharrastaja perheineen!

Tervetuloa trampoliinivoimistelun alkeisjatkoryhmän 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. 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 lopuksi on yhteinen loppuverryttely, joka voi sisältää esimerkiksi pelejä tai leikkejä, kehonhuoltoa tai liikkuvuutta.

Jokainen ryhmä on erilainen ja alkeisjatkoryhmissä 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 tutustumista ja tauon 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 sukkaa tai tossuja, mutta hyvin jalassa pysyvät sukat käyvät yhtä lailla. Pitkät hiukset on pidettävä kiinni, taskujen tulee olla tyhjä ja purkka laitetaan roskeen ennen harjoitusten alkua. Muista ottaa mukaan harjoituksiin myös juomapullo!

### **ALKEISJATKOTASON LIIKKEET**

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

Perusliikkeiden lisäksi, alkeisjatkotasolla harjoittelempa mattokierteitä vatsalta, selältä ja istualta, eteenpyöriä liikkeitä, kuten kuppareita, koiravolttia ja eteenvolttia sekä kerässä että taitossa. Alkeisjatkotasolla harjoittelempa myös taaksepäyöriä liikkeitä, kuten taaksekupparia ja muita taaksevoltagein välivaiheita sekä harrastajat pääsevät harjoittelemaan volveppäyöriinän alkeita kierteellä esimerkiksi baranyn välivaiheita. Alkeisjatkotasolle harjoittelempa myös enemmän sarjoja ja yhdistelmiä.

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

Maalla harjoitellaan mm. käsilläseisontoja, kuperkeikkoja kerässä ja haarassa, kärrynpyöriä ja trampoliiniliikkeiden välivaiheita, kuten ponnistusta ja avautusta 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!