

# Naisten telinevoimistelun ja TeamGymin 5-8 vuotiaiden taitotestiliikkeet

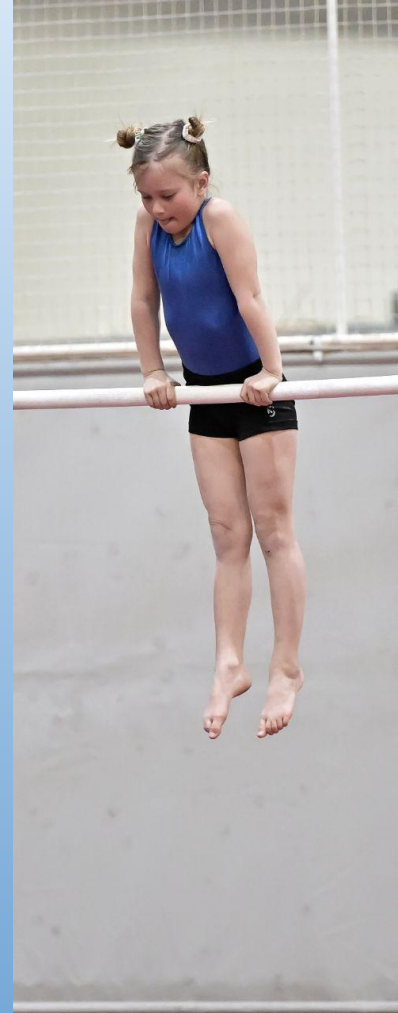
Kevät 2024



Kuva: Esa Jokinen

# Yleistä taitoryhmistä

- Taitoryhmiin haetaan taitotestien kautta
- Taitoryhmät on suunnattu voimistelusta innostuneille lapsille ja nuorille
- Taitoryhmät harjoittelevat 1,5h - 2h kerrallaan kaksi kertaa viikossa
- Taitoryhmissä on tavoitteena kehittää ja harjoitella monipuolisesti voimistelun perusliikkeitä ja -tekniikoita

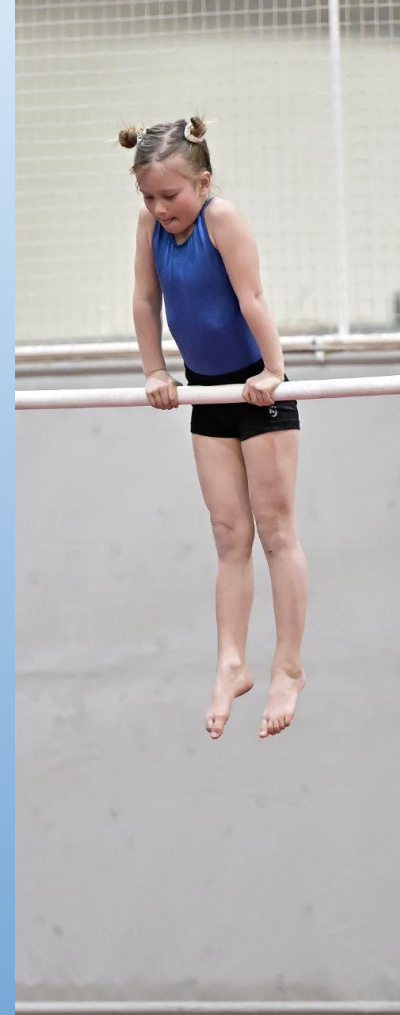
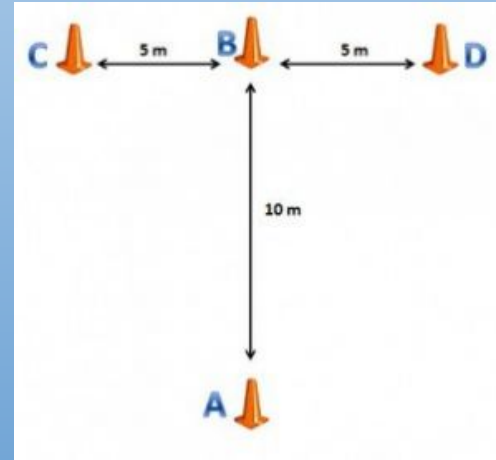


# TAITOTESTILIIKKEET



# T-JUOKSU

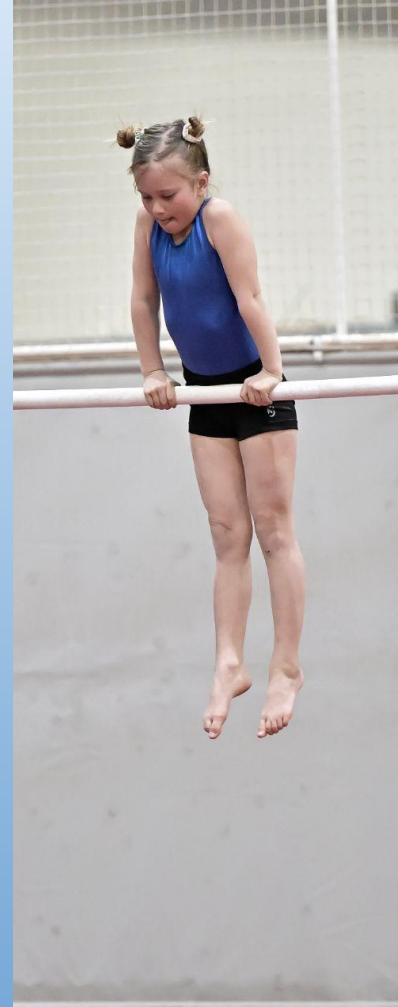
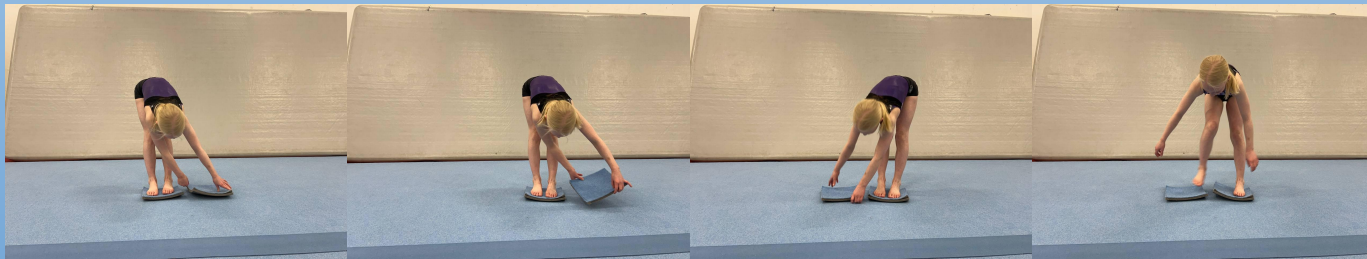
- T-juoksulla mitataan ketteryyttä, eri suuntiin liikkumista sekä liikkumisnopeutta
- Testattava etenee radan läpi juosten niin, että rintamasuunta pysyy kokoajan eteenpäin
- Suorituksesta otetaan aika sekuntikelloa käyttäen
- Testiä saa yrittää kaksi kertaa





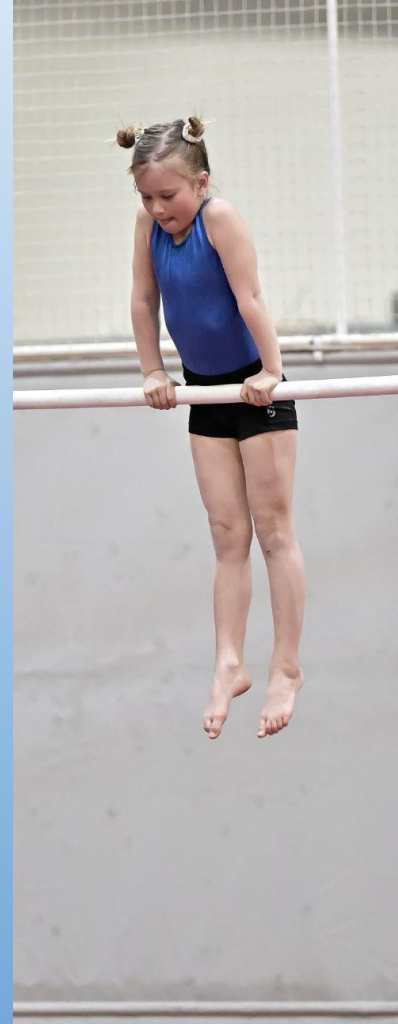
# SIVUTTAISSIIRTYMINEN

- Testissä mitataan ketteryyttä
- Kaksi kanveesilevyä (25 cm x 25 cm) asetetaan vierekkäin lattialle
- Testisuoritus muodostuu 20 sekunnin yrityksestä, jossa levyjä siirretään mahdollisimman monta kertaa sivuttain toistensa yli ja astutaan sivusuunnassa siiretylle levyille
- Sekä levyn siirrot että levyille astuminen molemmilla jaloilla lasketaan tulokseen
- Testiä saa yrittää kaksi kertaa



# POMPPURATA

- Pomppuradalla mitataan jalkojen lihasvoimaa ja nopeaa voimantuottoa
- Testissä hypitään eri korkuisista palikoista koostuva rata tasajalkaa ponnistaen
- Palikoita on neljä, joista kaksi matalampia ja kaksi korkeampia ja ne asetetaan vuorotellen



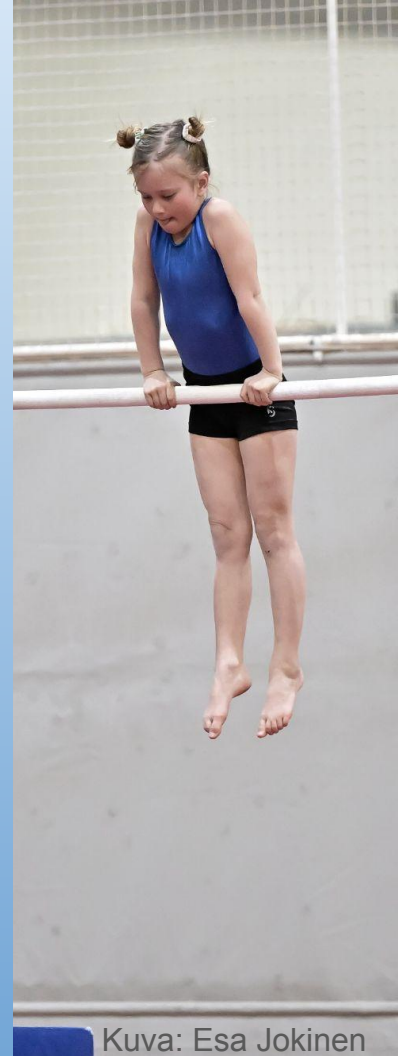
# AKROBATIA

- Akrobatiatestillä mitataan voimistelutaitoja
- Testattava suorittaa permannolla kolme liikettä

1. Kuperkeikka eteenpäin

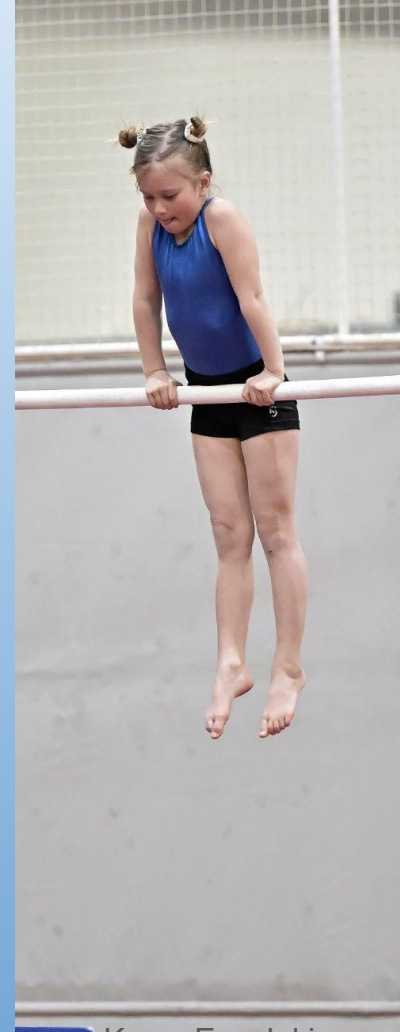
2. Kärrynpyörä

3. Kuperkeikka taaksepäin



# ETUNOJAPUNNERRUS

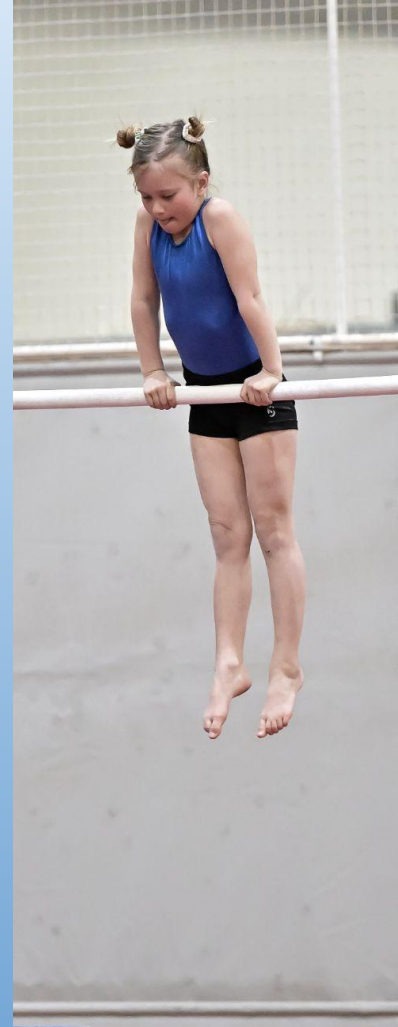
- Testillä mitataan työntävien lihasten lihasvoimaa
- Käsien tulee olla hartioiden leveydellä ponnistuslaudalla
- Vartalo pidetään suorana
- Punnerruksen ala-asennossa rinta käy korokkeessa ja yläasennossa kädet käyvät suorana





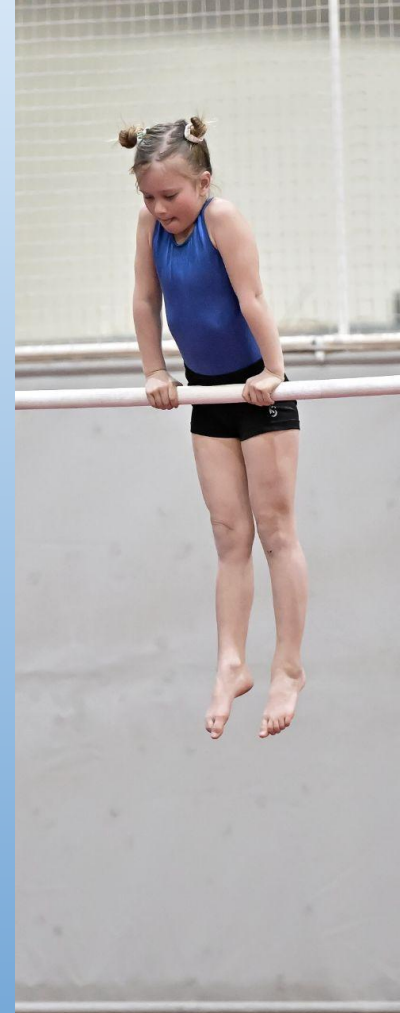
# LEUANVETO

- Testillä mitataan vartalon vetävien lihasten lihasvoimaa
- Testattava vetää itsensä roikkumisasennosta leuan yläasentoon niin monta kertaa kuin jaksaa
- Ala-asennossa kädet ovat suorina
- Yläasennossa leuka käy rekkitangon yläpuolella



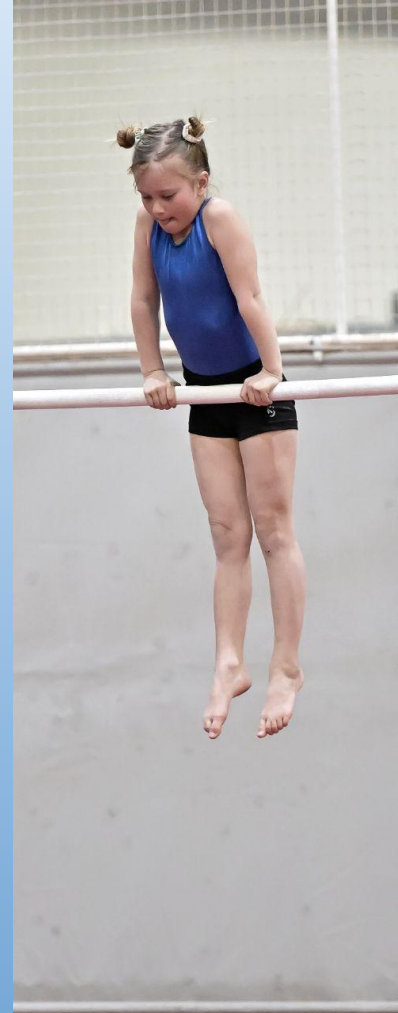
# PUOLAPUUVATSAT

- Testillä mitataan vatsalihasten, sekä lonkankoukistajien voimaa
- Testattava nostaa jalat suorana 90 asteen kulmaan ja koskettaa jaloilla keppiä niin monta kertaa kuin jaksaa
- Jalkojen tulee jokaisella toistolla koskea keppiin sekä pysyä suorina



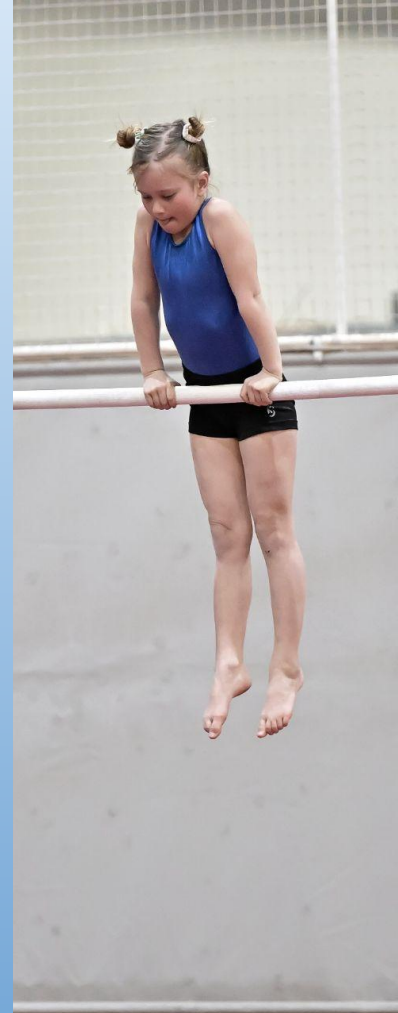
# JALANNOSTO SELÄLLÄÄN

- Testillä mitataan aktiivista liikkuvuutta
- Selinmakuulla nostetaan jalka mahdollisimman ylös ja lähelle rintaa
- Molempien jalkojen tulee olla suorana



# HARTIALIIKKUVUUS

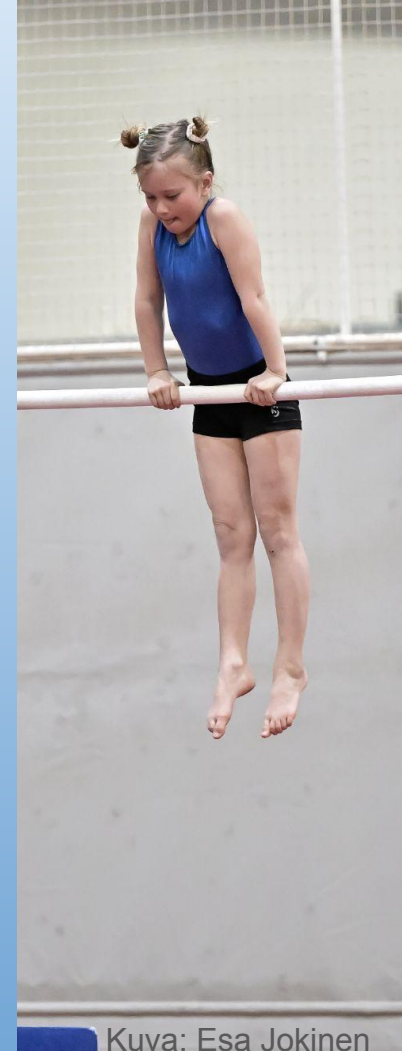
- Testissä mitataan aktiivista liikkuvuutta
- Testissä istutaan seinää vasten jalat suorina
- Kädet nostetaan edestä suorana ylös ja kosketetaan peukaloilla seinää
- Testin aikana testattavan selän tulee pysyä kiinni seinässä





# ETEENTAIVUTUS

- Eteentaivutuksella mitataan liikkuvuutta
- Eteentaivutus palikan reunalta alas suorin jaloin
- Mitataan sormenpäiden etäisyys palikan reunasta



Kuva: Esa Jokinen

# SILTA

- Sillalla testataan liikkuvuutta
- Asennossa tulee pysyä 5 sekuntia
- Käsien tulee olla suorat ja hartioiden leveydellä
- Jalat tulee olla suorina ja yhdessä

