



Poikien taitotestit 5-8-vuotiaat

YLEISTÄ TAITORYHMISTÄ



- Taitoryhmiin haetaan Taitotestien kautta
- Poikien taitoryhmät on suunnattu motivoituneille ja voimistelusta innostuneille 5-15-vuotiaille lapsille ja nuorille.
- Kaikki poikien taitoryhmät harjoittelevat kaksi kertaa viikossa. (2 x 1,5h)
- Taitoryhmissä on tavoitteena kehittää liikkuvuutta, voimaa, kehonhallintaa ja voimistelun perusliikkeitä ja -tekniikoita. Harjoitukset ovat leikinomaisia ja tavoitteellisia.
- Poikien Taitoryhmistä on mahdollista edetä kilpavoimisteluryhmiin

Lihastasapainokartoitus

- Lihastasapainokartoituksella arvioidaan testattavan soveltuvuutta voimisteluun
- Pisteytys 1-5



Predicting injuries

Chance to correctly predict future injuries

Coin toss:



50%

ECC hamstring strength in dynamometer:



56%

FMS:



58%

Knee angle during drop jump:

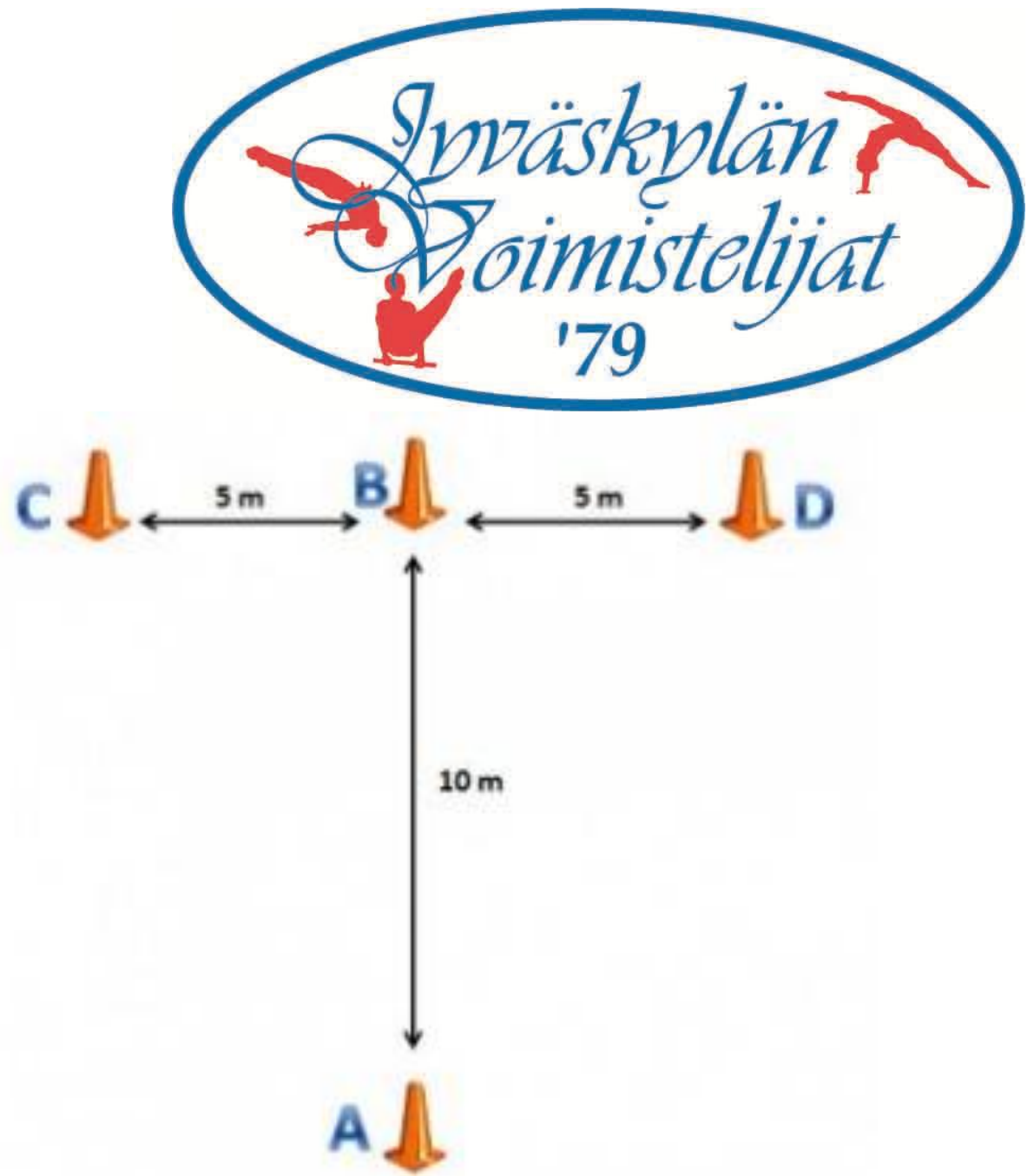


60%

Bahr (2016); Dorrel et al. (2015)

Ketteryys – T-juoksu

- T-juoksulla mitataan ketteryyttä, eri suuntiin liikkumista, sekä liikkumisnopeutta
- Testattava etenee radan läpi siten, että rintamasuunta pysyy kokoajan yhteen suuntaan
- Suorituksesta otetaan aika sekuntikelloa käyttäen



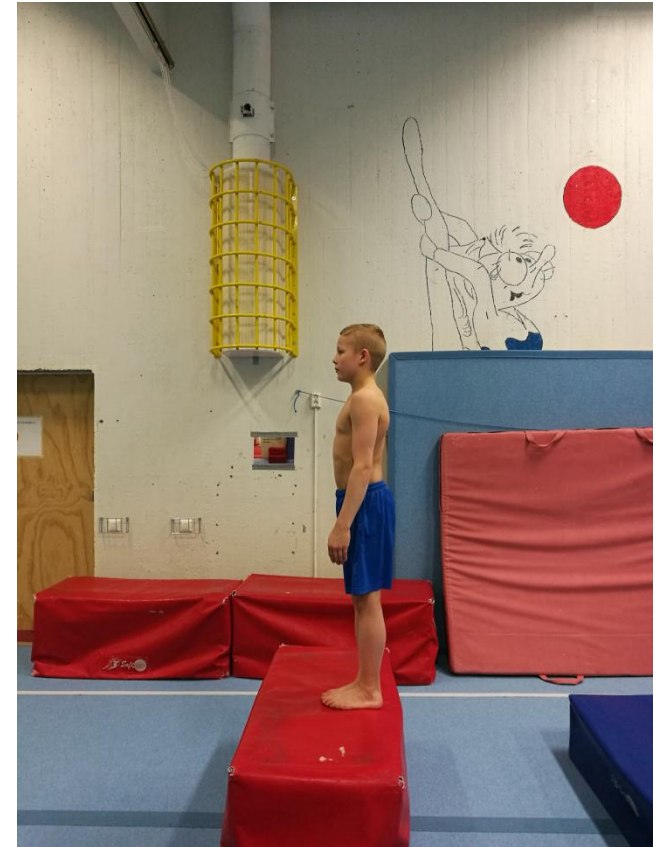
Ketteryys – sivuttaissiirtyminen



- Kaksi kanveesilevyä (25 cm x 25 cm) asetetaan vierekkäin lattialle
- Pisteet muodostuvat 20 sekunnin yrityksestä, joissa levyjä siirretään mahdollisimman monta kertaa sivuttaisesti toistensa yli. Lasketaan suoritettujen siirtymisten määrä.
- Sekä levyn että vartalon siirrot lasketaan 20 sekunnin suorituksen aikana. Yhteispisteisiin lasketaan molemmat suoritukset, ei maksimipistemäärää

Alaraajojen voima - Pudotushyppy

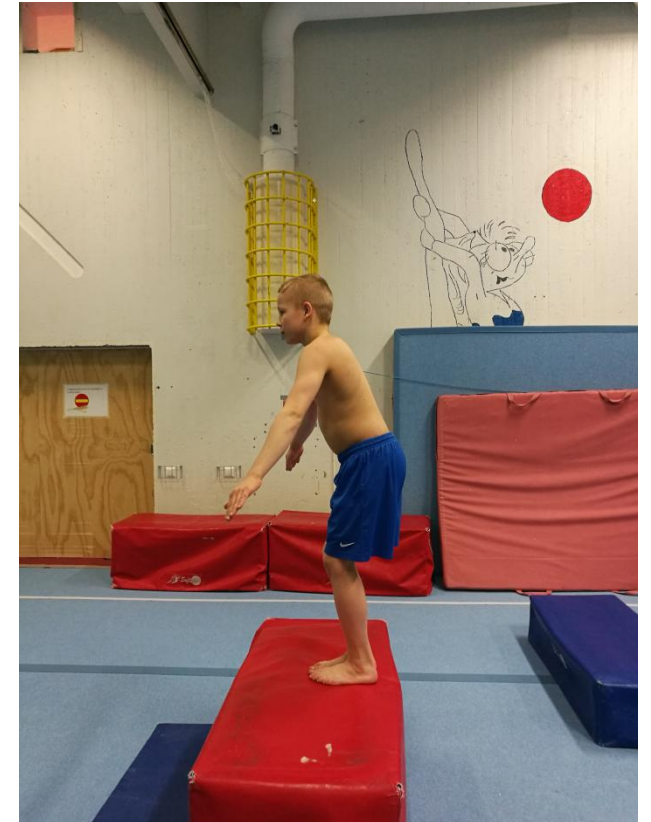
- Pudotushypyllä mitataan ponnistusvoimaa, sekä – taitoa
- Testattava pudottautuu matalalta palikalta permannolle ja välittömästi ponnistaa korkeamman palikan päälle seisomaan.
- Pudottautuminen 30cm, Palikan korkeus 60cm
- Pisteytys 1-5



Alaraajojen voima – Staattinen hyppy



- Staattisella hypyllä mitataan jalkojen lihasvoimaa ja nopeaa voimantuottoa
- Testattava ponnistaa paikaltaan palikan päälle seisomaan
- Palikan korkeus 60cm
- Pisteytys 1-5



Liikkuvuus – Eteentaivutus

- tiukka ote kepeistä
hartialeveydellä, taivutus alas
suorin jaloin
- mitataan kepin etäisyys
korokkeen reunasta
- Pisteytys 1-5



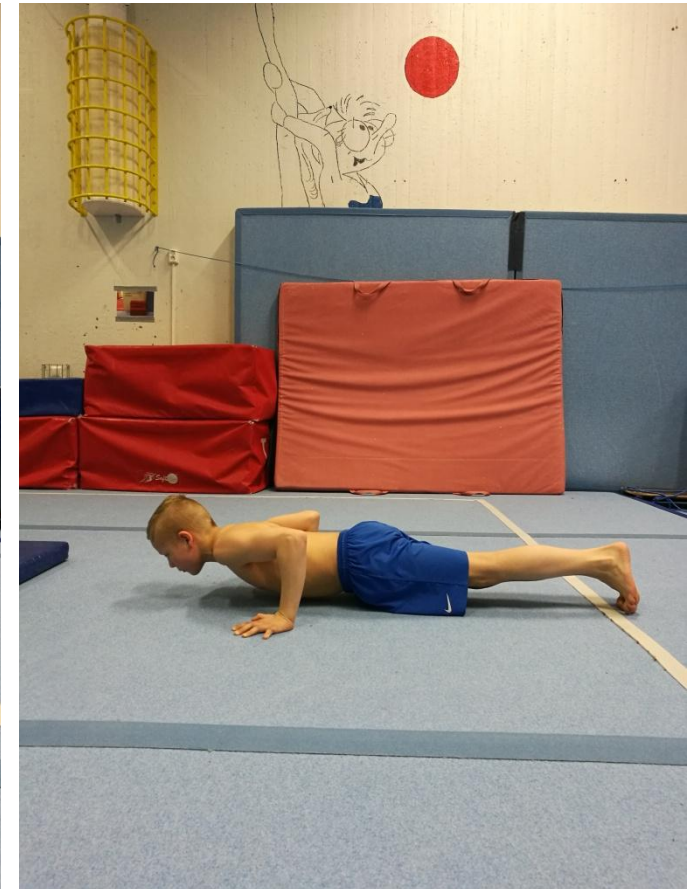
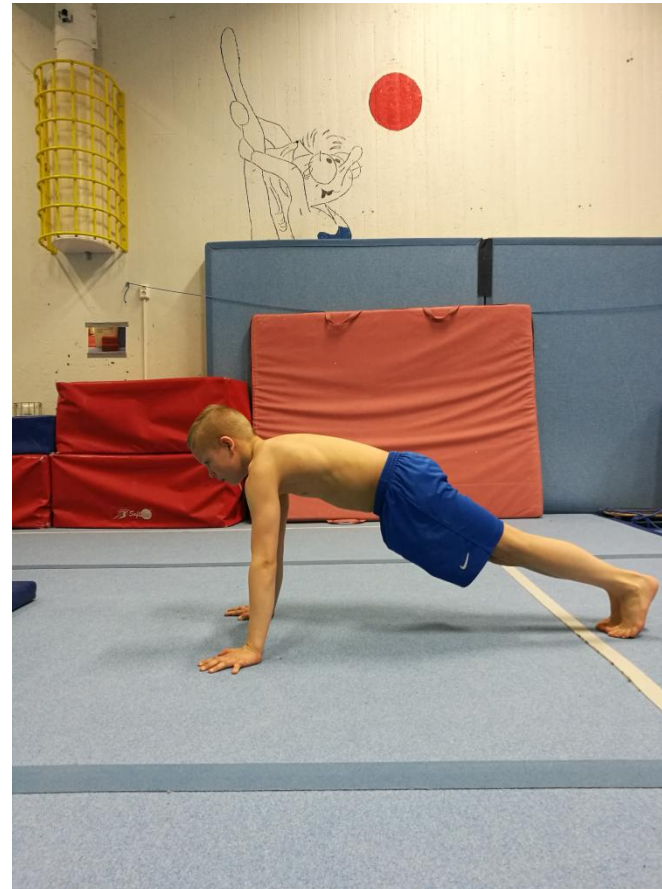
Liikkuvuus – Silta

- Asennon tulee pysyä 5 sekuntia
- kädet suorina ja hartialeveydellä
- jalat suorina ja yhdessä
- Pisteytys 1-5



Lihaskvoima – Etunojapunnerrus

- Testillä mitataan työntävien lihasten lihaskvoimaa
- Kädet hartioiden leveydellä
- Vartalo suorana
- Punnerruksen ala-asennossa rinta käy lattiassa ja yläasennossa kädet käyvät suorana
- Pisteytys 1-5



Lihaskvoima – Leuanveto palikan reunalla

- Testillä mitataan vartalon vetävien lihasten lihasvoimaa
- Ala-asennossa kädet ovat suorina, jalat ovat 90 asteen kulmassa palikan päällä
- Yläasennossa leuka käy nojapuuisan yläpuolella
- Pisteytys 1-5



Lihaskvoima – Puolapuupito

- Testillä mitataan vatsalihasten, sekä lonkankoukistajien voimaa
- Testattava nostaa jalat suoraksi 90 asteen kulmaa (pisteytys 1-5)

TAI

- Testattava nostaa jalat koukkuun 90 asteen kulmaan (max 3 pistettä)
- Suorituksesta mitataan aika



Taito – Akrobatiasarja

- Testattava suorittaa permannolla 3 liikkeen sarjan
- 1. Kuperkeikka eteenpäin
- 2. Kärrynpyörä
- 3. Kuperkeikka taaksepäin
- Pisteytys 1-5

