

Naisten telinevoimistelun ja TeamGymin 5-8 vuotiaiden taitotestiliikkeet

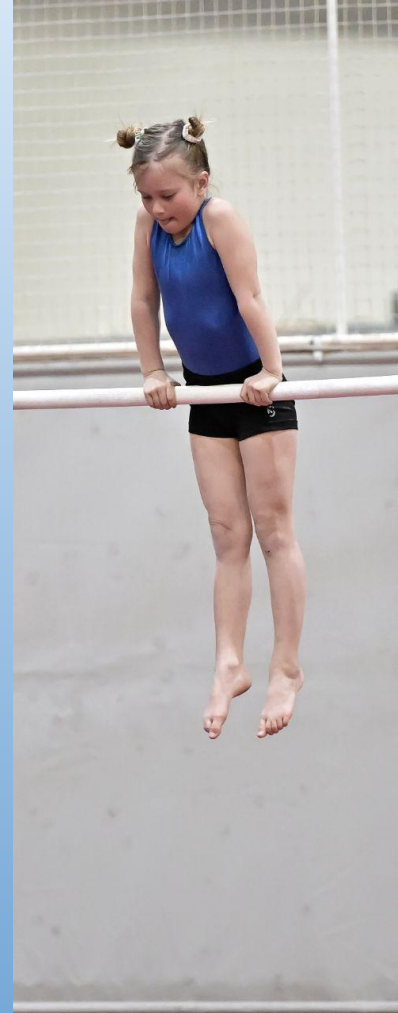
Kevät 2024



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

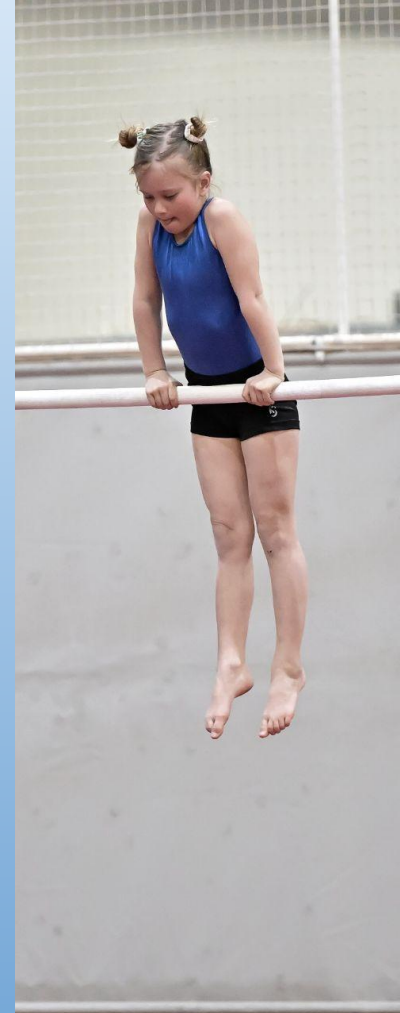
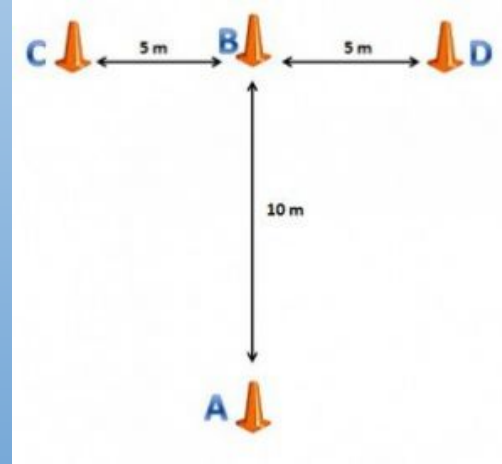


TAITOTESTILIIKKEET



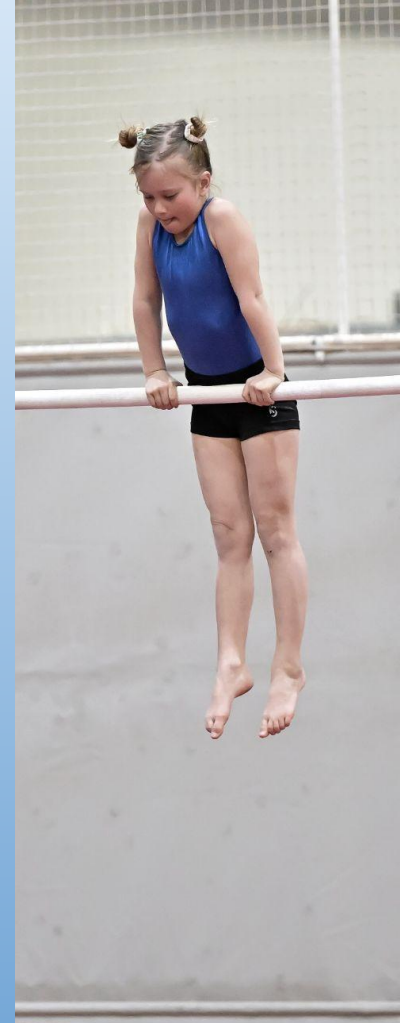
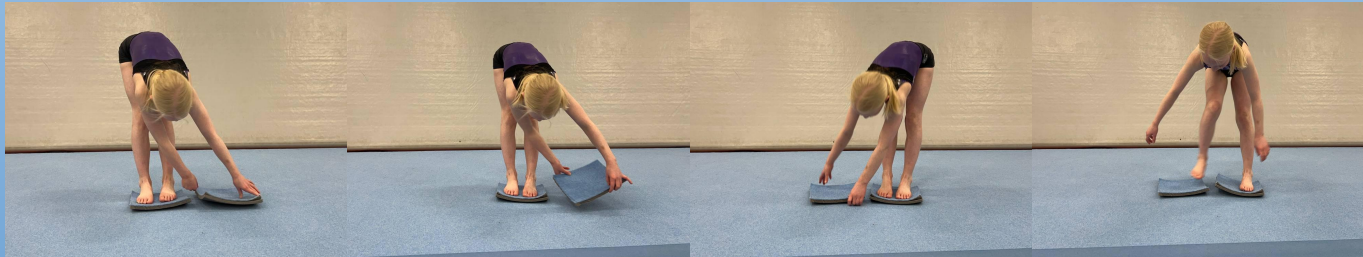
T-JUOKSU

- T-juoksulla mitataan ketteryyttä, eri suuntiin liikkumista sekä liikkumisnopeutta
- Testattava etenee radan niin, että rintamasuunta pysyy koko suorituksen ajan samaan suuntaan (juoksu eteen, vasemmalle, oikealle, taakse)
- Suorituksesta otetaan aika ja tavoitteena on liikkua mahdollisimman nopeasti
- Testiä saa yrittää kaksi kertaa



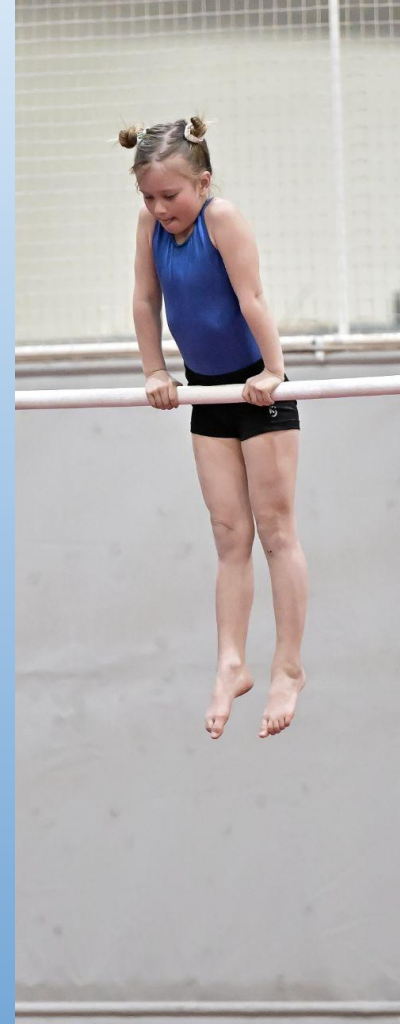
SIVUTTAISSIIRTYMINEN

- 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 siirretylle levyille
- Sekä levyn siirrot että levyille astuminen molemmilla jaloilla lasketaan tulokseen
- Testiä saa yrittää kaksi kertaa



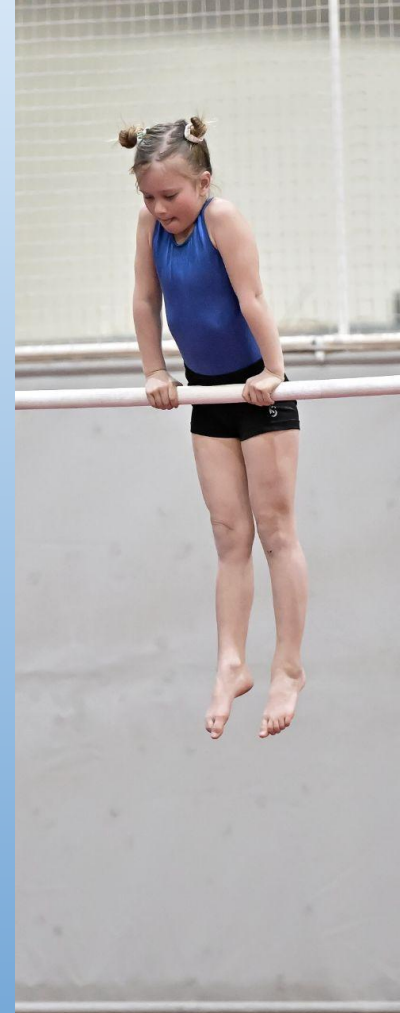
POMPPURATA

- Pomppuradalla mitataan jalkojen lihasvoimaa ja nopeaa voimantuottoa
- Testissä hypitään eri korkuisista palikoista koostuva rata tasajalkaa ponnistaen, mahdollisimman sujuvasti
- Palikoita on neljä, kaksi matalampaa ja kaksi korkeampaa ja ne asetetaan vuorotellen kuvan osoittamalla tavalla



AKROBATIA

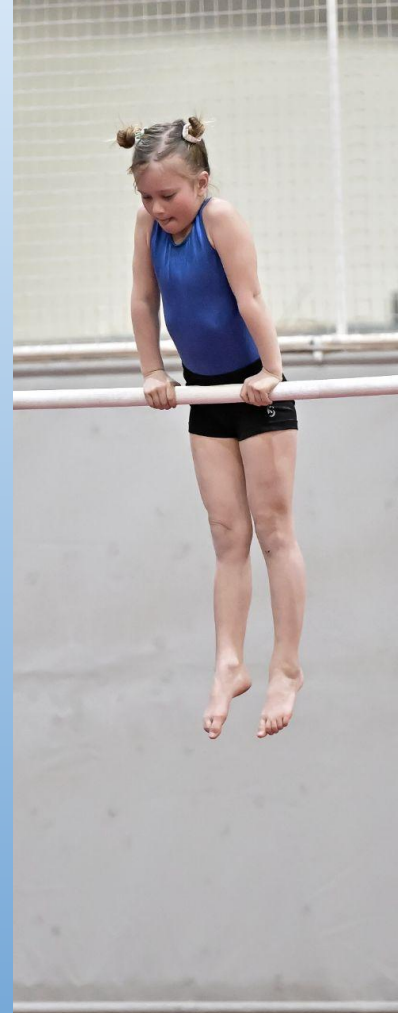
- Akrobatiatestillä mitataan voimistelutaitoja
- Testissä arvioidaan liikkeen sujuvuutta sekä suorituspuhtautta
- Testattava suorittaa permannolla kolme seuraavaa liikettä:
 1. Kuperkeikka eteenpäin
 2. Kärrynpyörä
 3. Kuperkeikka taaksepäin



Kuva: Esa Jokinen

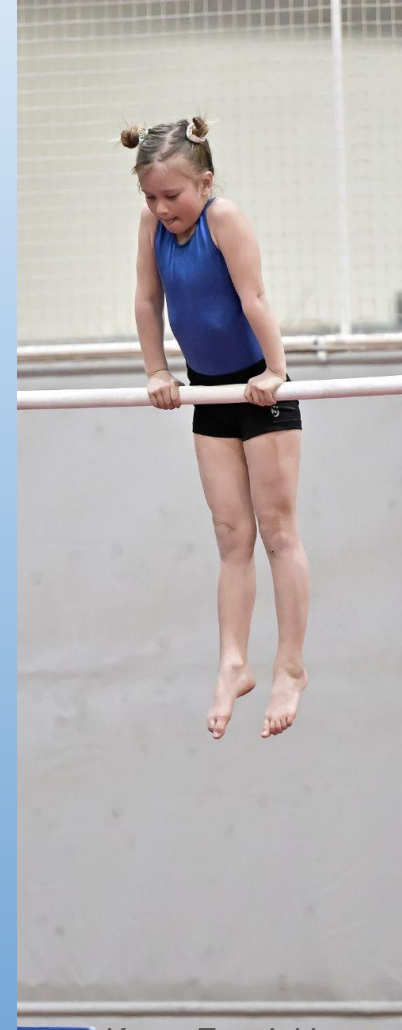
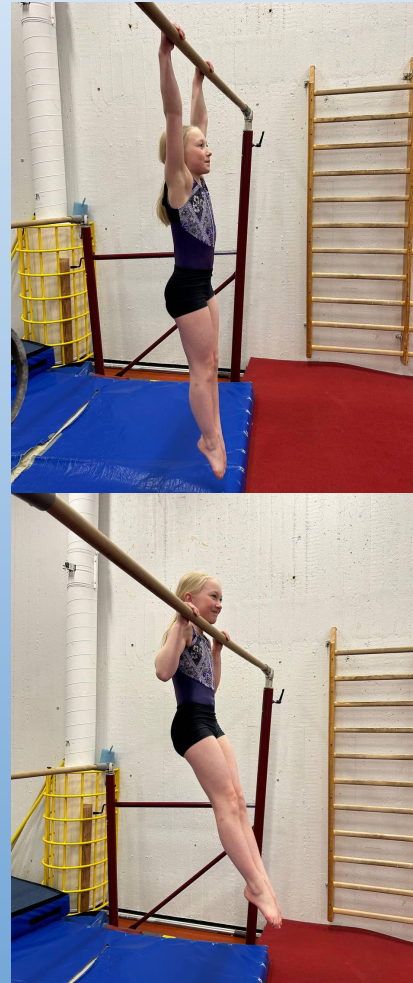
ETUNOJAPUNNERRUS

- Testillä mitataan ylävartalon lihasvoimaa
- Kädet ovat korokkeella ja käsien tulee olla hartioiden leveydellä
- Punnerruksen ala-asennossa rinta osuu korokkeeseen ja yläasennossa kädet käyvät suorana. Vartalo pidetään suorana.



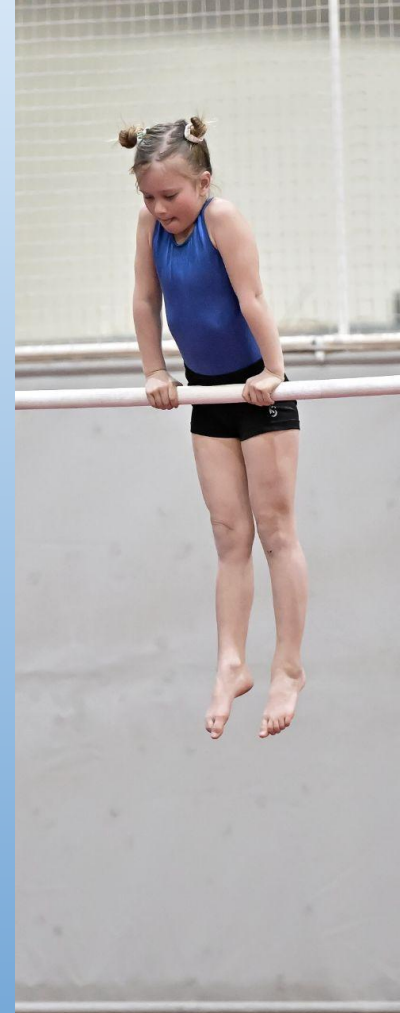
LEUANVETO

- Testillä mitataan ylävartalon lihasvoimaa
- Testattava vetää itsensä riipunta-asennosta leuan yläasentoon niin monta kertaa kuin jaksaa
- Ala-asennossa kädet käyvät suorina, yläasennossa leuka käy rekkitangon yläpuolella



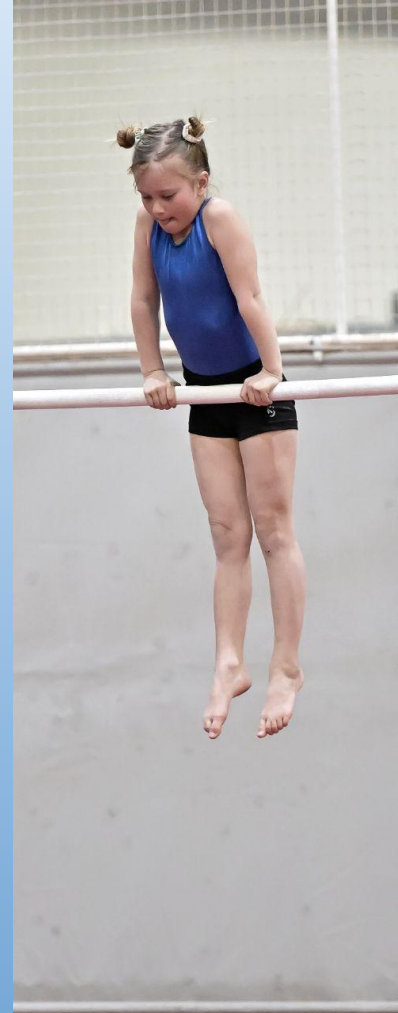
PUOLAPUUVATSAT

- Testillä mitataan vatsalihasten, sekä lonkankoukistajien voimaa
- Testaaja pitää merkinä keppiä vaakatasoon kohdalla
- Testattava nostaa jalat suorana 90 asteen kulmaan niin, että jalat koskettavat keppiin
- Välissä palataan suoraan riipuntaan
- Tavoitteena koskettaa jaloilla keppiä niin monta kertaa kuin jaksaa
- Jalkojen tulee jokaisella toistolla koskettaa keppiin sekä pysyä suorina



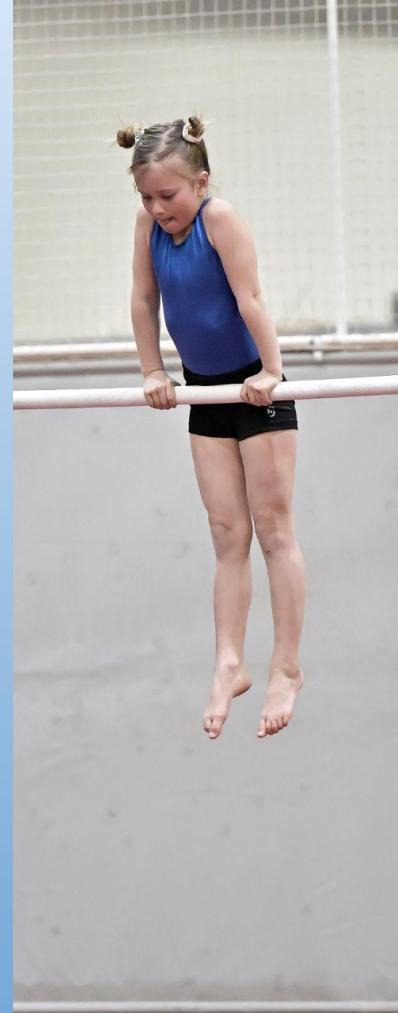
JALANNOSTO SELÄLLÄÄN

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



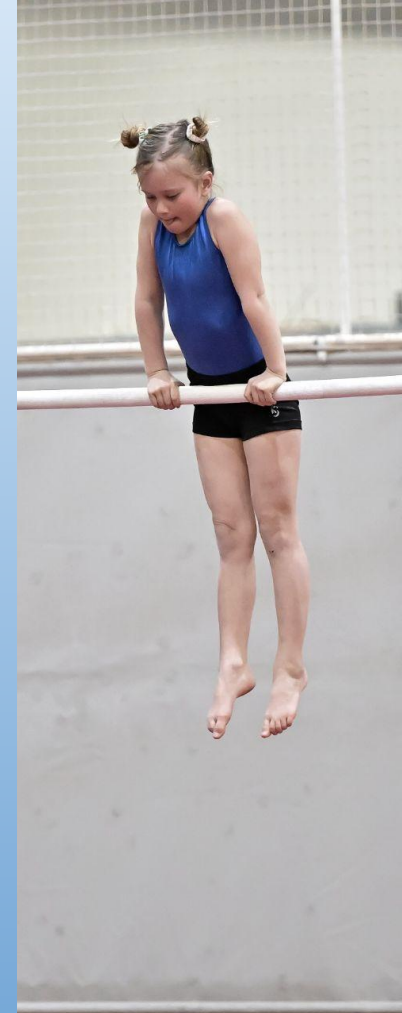
HARTIALIIKKUVUUS

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



ETEENTAIVUTUS

- Eteentaivutuksella mitataan alavartalon liikkuvuutta
- Eteentaivutus tehdään palikan reunalta mahdollisimman alas jalat suorana
- Ala-asennossa tulee pysyä paikallaan 3 sekuntia, jotta tulos keretään mitata
- Tulokseen mitataan sormenpäiden etäisyys palikan reunasta



SILTA

- Sillalla testataan liikkuvuutta
- Suoritus tehdään jalat korokkeella ja kädet lattialla
- Asennossa tulee pysyä 5 sekuntia
- Käsien tulee olla suorat ja hartioiden leveydellä
- Jalat tulee olla suorina ja yhdessä

