



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

ROPE SKIPPING PERUSTEET

voimistelu.fi

ALKUSANAT

Hyppynarulla hyppiminen on yksi vanhimmista leikkimuodoista. Kukapa ei olisi hyppinyt naruja koulun pihalla taikka yhdessä naapuruston lasten kanssa?

Hyppynarulla hyppiminen voi leikkien lisäksi olla kuntoharjoittelua, lämmittelyä tai koordinaatioharjoittelua. Se sopii mainiosti oheisharjoitteluksi kaikkien lajien harrastajille, kouluun tai vapaa-ajalle. Lisäksi se on siitä hauska laji, että eri-ikäiset voivat hyvin harjoitella keskenään. Hyppynarulla hyppiminen on helppoa, hauskaa, halpaa ja hikistä.

Hyppynarussa tai pikemminkin rope skippingissä voi myös kilpailla. Rope skipping lajina tuli Eurooppaan Yhdysvalloista, ja tällä hetkellä laji on suosittu etenkin Keski-Euroopassa sekä Pohjoismaista Ruotsissa. Lajissa myös kilpaillaan EM- ja MM-tasolla.

Voimisteluliitto alkoi levittää rope skippingiä Suomeen osana koulu yhteistyötä. Suomen 100-vuotisjuhlavuoden kunniaksi Hyppi100-kampanja kiersi kouluissa liikuttamassa lapsia. Silloin mekin innostuimme hyppimisestä, ja päätimme lähteä Ruotsiin opiskelemaan hyppynarun saloja. Osallistuimme kesällä 2017 rope skipping -leirille sekä sen yhteydessä järjestettyyn ohjaajakoulutukseen Kämpingessä Etelä-Ruotsissa. Olimme erityisen vaikuttuneita rennosta mutta tuloksellisesta harjoittelumapiiristä. Rope skippingissä ei kuulu nipottaa – virheet kuuluvat lajiin ja on myös ihan OK välillä huilia, ”vila lite”, mikäli siltä tuntuu.

Tämän materiaalin tavoitteena on antaa valmiuksia rope skipping -ryhmän käynnistämiseen omassa seurassa sekä rope skippingin hyödyntämiseen kouluissa. Olemme koonneet tähän materiaaliin ohjeita harjoitteluun eripituisilla naruilla sekä muun muassa esimerkit tunti- ja kausisuunnitelmasta.

KIVOJA HYPPIJÄ TOIVOTTAVAT, EEVA & JAANA



TAITTO: Milja Viljamaa, MiljART Oy
KUVAT: Milla Vahtila, Akifoto, Jenni Tuomela & Reeta Kukkola
PIIRROKSET: Lotta Aronen

SISÄLLYSLUETTELO

KURSSIN SISÄLTÖ	4
SINGLE ROPE	5
BEADED ROPE	8
LÄMMITTELY JA LEIKKEJÄ	10
LONG ROPE	13
DOUBLE DUTCH	15
KAUSISUUNNITELMA	17
TUNTISUUNNITELMA	18
TSEMPPI	19
KOULUVIERAILUT	21
LÄHTEET & LISÄTIETOA	23



KURSSIN SISÄLTÖ

Tämän kolmen tunnin mittaisen koulutuksen tavoitteena on esitellä rope skipping -leikkejä sekä harjoitteita single ropen, double dutchin ja long ropen harjoitteluun.

Tavoitteena on, että kurssin jälkeen osallistujat voi opettaa rope skippingin perusteita kurssiaineiston avulla omassa seurassaan tai koulussaan.

RAKENNE:

- Aloitus (15 min)
- Single rope (30 min)
- Leikkejä (30 min)
- Beaded rope (30 min)
- Tauko (15 min)
- Long rope (60 min)

ERI HARJOITUKSIIN TARVITTAVAT NARUT:

- Single rope (n. 2,7 metriä)
- Speed rope (vaijerinaru)
- Chinese wheel (n. 3,3 metriä)
- Double dutch / pitkä naru (n. 4,5 metriä)
- Long rope / superpitkä naru (n. 7-9 metriä)

Narun materiaaliksi suosittelemme muovia, mutta muillakin materiaaleilla (esim. köysinartut) voi hyvin hyppiä. Speed stepissä voi käyttää lajiin erityisesti suunniteltua vaijerinarua ja etenkin chinese wheelissä ja double dutchissa ns. helminaru helpottaa pyörittämistä ja rytmissä pysymistä. Helminartut ovat myös näyttäviä esityksissä ja niitä voi tilata erivärisinä.



SINGLE ROPE

Single rope -narulla hyppiminen parantaa koordinaatiota ja hapenottokykyä. Jo perushyppy opeteltuasi voit yhdistää erilaisia hyppyjä ja muodostaa niistä pieniä sarjoja. Yhdistä liikkeitä musiikkiin, niin saat entistä hauskemman harjoituksen – musiikki vie mennessään ja kunto kohisee huomaamatta. Kun edistyt, voit kehittää nopeutta (speed step) sekä opetella yhä vaikeampia temppuja.

HYVÄ HYPPYASENTO

Hypi mahdollisimman taloudellisesti. Älä turhaan hypi liian korkealle tai veivaa käsiäsi isolla kaarella. Muista pitää

- paino päkiöiden päällä
- kädet kiinni hyppynarun kahvojen päistä
- käsivarret alhaalla, kyynärpäät taaksepäin ja ranteet lähellä vartaloa.

NARUN SOPIVA PITUUS

Single rope -narun pituus on hyvä, kun seisot narun keskiosan päällä ja kahvaosat ylettyvät suurin piirtein kainaloihin. Taitojen karttuessa hyppijä yleensä lyhentää narua. Kaikkein lyhimpänä narua pidetään speed stepissä.

OPETTAMINEN

Naruliikkeitä on hyvä opettaa:

- helposta vaikeaan
- tunnetusta tuntemattomaan
- erikseen ja sen jälkeen toiseen liikkeeseen yhdistettynä
- liikeperheittäin.

Opettamisessa ja oppimisessa on hyvä huomioida:

- erilaiset opettamistavat: kertomalla tai näyttämällä
- tarkat ja tiukat ohjeet vs. luovuus
- pienryhmät osaamisen tason perusteella
- uudet hyppy askel askeleelta
- opitut temput näytetään pienryhmissä
- hyppyanalyysi → mikä oli oikein/väärin tai missä on parannettavaa
- opittujen temppujen kertaaminen
- oppiminen toisilta
- opittu temppu yhdistetään muihin liikkeisiin
- opittu temppu samaan tahtiin parin tai pienryhmän kanssa
- tutut temput silmät kiinni tai takaperin
- hyödynnä liikuntasalien lattiaviivoja (esim. haara- tai hiihtohyppyissä).

Yleisimmät virheet:

- kädet ovat liian ylhäällä tai kaukana vartalosta
- naru pyörii liian nopeasti → rauhallisemmalla tahdilla onnistuu usein paljon helpommin
- kahva ei osoita oikeaan suuntaan
- toinen käsi ei pyöritä narua
- liike on liian pieni
- jalkaliike on liian iso.

HYPPYLUOKITTELU

Alla on esitelty single rope -hyppyjä ryhmiteltynä eri luokkiin. Näitä hyppyluokkia hyödynnetään myös muissa narulajeissa (esim. double dutch). Valitse tunnille aina muutamia eri hyppyjä ja pyri harjoittamaan liikkeitä tasaisesti eri luokista. Muista kokeilla hyppyjä myös niin, että naru pyörii takaperin.

Hyppyissä on käytetty samoja englanninkielisiä nimiä kuin The Tricktionary -sivustolla, josta voit käydä katsomassa opetusvideot.

1. Tavalliset hyyt

- Perushyppy ilman välihyppyä (single bounce)
- Perushyppy välihypyn kanssa (double bounce)

Single bouncen ja double bouncen eroa voit harjoitella hyppimällä maahan pitkittäin asetellun narun yli puolelta toiselle. Kokeile ensin ilman välihyppyä ja sen jälkeen välihypyllä niin, että kummallakin puolella narua jalat koskettavat maata kaksi kertaa.

- Aalto, anna narun heijata vartalon edessä ja takana
- Juoksut narun yli eli ns. speed step

Naru alittaa jalat vuorotellen aivan kuin juoksisit narun sisällä paikallaan, jalkateriä nostetaan vartalon etupuolelle (varo siis, etteivät kantapäät lähde nousemaan kohti peppua). Nopeat hyyt onnistuvat helpommin hieman lyhyemmällä narulla tai ns. vaijerinarulla. Kädet pysyvät vartalon vieressä ja kämmenet tekevät tarvittavan työn. Vartalo on etukenossa ja hyppijä pysyy paikallaan. Ota aikaa (30 sekuntia), pari laskee oikean jalan ylitykset. Stiplattua hyppyä ei lasketa.

2. Jalkatyöskentely

- Haarahyppy (straddle jump)
- Hiihtohyppy (forward straddle)
- Hyppy jalat yhdessä sivulta sivulle (skier)
- Hyppy jalat yhdessä edestä taakse (bell)
- Hyyt sisä- ja aukikierrossa (wounded duck)
- Jalat yhdessä lantion kierto puolelta toiselle (twister)
- Kanta-kanta (heel-to-heel)
- Kanta-varvas (heel-to-toe)
- Polvi-potku (can can)



Bell



Criss cross

3. Käsityöskentely

- Ristiin-auki (criss cross)
- Sivuheilautus (side swing)
- Sivuheilautus ja hyppy (side swing jump/open)
- Sivuheilautus ja ristiinhyppy (side swing cross)
- Ristiinhyppystä ristiinhyppyyn (cross cross)
- Fake EB ja EB



side swing

4. Jalka- ja käsityöskentelyn yhdistelmä

- Caboose ja caboose cross
- Crooger
- Toad
- Elephant
- Inverse toad



5. Käännökset

- Käännös takaperinhyppyistä etuperinhyppyihin narun ollessa ylhäällä (180 backward)
- Käännös etuperinhyppyistä takaperinhyppyihin sivuheilautuksen kautta (180 forward)
- Hyppy eteen, sivuheilautus, hyppy taakse, hyppy eteen (360)
- Pyörähdys ympäri hyppöjen välissä (full turn)

6. Tupla-, tripla-, neloishyppy jne.

- Tuplahyppy, naru alittaa jalat kaksi kertaa yhden hypyn aikana (double under)
- Sivuheilautus ja hyppy samalla ponnistuksella (side swing double under)
- Tuplahyppy, jossa ensimmäinen hyppy on ristiinhyppy ja toinen tavallinen hyppy tai toisinpäin (double under cross open ja double under open cross)
- Tuplahyppy ristiinhyppyissä, kokeile vaihtaa käsien paikkaa toiseen hyppyyn (double under cross cross)

7. Akrobaattiset temput

- Hyppy täysistunnassa: heiluta naru pääsi päällä "lassona", vie lasso lattianrajaan ja yritä viedä se jalkojen ja pepun ali samalla ponnistaen pepulla ylöspäin (rump jump)
- Hyppy kyykkyyyn, punnerrusasentoon, kyykkyyyn ja siitä suoraan takaisin perushyppyihin (Pushup fake). Hyppy punnerrusasennosta suoraan perushyppyyn (pushup).

Voit harjoitella liikettä pitämällä naru nelinkerroin käsien väliin pingotettuna.

Mene sitten punnerrusasentoon ja yritä hypätä narun yli ja vetää samalla naru jalkojen alta.

8. Narun irrotukset & pyörytykset

- Hyppi ristiinhyppyjä, irrota kädet kahvoista, avaa kädet tavalliseen otteeseen ja nappaa kiinni kahvoista. (Cross open release)
- Irrota narun toinen pää ja vie naru vartalon eteen. Koukista sitten narukättä (et tarvitse paljoa voimaa) ja nykäise naru, yritä tarttua vapaaseen päähän ja jatkaa perushyppyihin. (fishing)
- Irrota narun toinen pää ja vie naru vartalon taakse, vedä se sitten sieltä ilmaan ja yritä napata narun pää ja jatkaa siitä perushyppyihin (one hand release)
- Kiepauta naru toisen käden ympärille, joka on suorana sivulla ja avaa (arm wrap)
- Koita irrotusta ristiinhyppyistä ristiinhyppyihin, irrota kahva alemmasta kädestä ja vaihda se käsi vuorostaan päälle (cross cross release)
- Snake

BEADED ROPE

Seuraavat hyppy sujuvat parhaiten käyttämällä tavallista single ropea hieman pidempää narua ja halutessasi naruna voi käyttää ns. helminarua. Alkuun pääset myös tavallisella single ropella. Nämä liikkeet ovat hauskoja yhteistyöliikkeitä ja ne soveltuvat hyvin sekä harrastajille että erilaisille näytetunneille.

TRAVELLER

Travellerissa useampi hyppijä muodostaa rivin, ja yksi hyppijä ”matkustaa” rivin päästä päähän ja hyppii vuorotellen jokaisen hyppijän kanssa hypyn. Matkustaja voi liikkua rivin etu- tai takapuolella tai vuorotella. Rivissä olijat hyppivät paikallaan samaan tahtiin matkustajan kanssa.

Travelleria voi harjoitella ensin parin kanssa kahdestaan. Aloita esimerkiksi niin, että pyörittäjä hyppii narulla ja toinen hyppää pyörittäjän naruun sisään hyppimään. Sisään tuleva hyppijä voi hyppiä pyörittäjän edessä tai takana. Kokeile välihypyllä ja ilman tai vaikka tuplahyppyjä.

Kokeile travelleria myös long ropen sisässä.

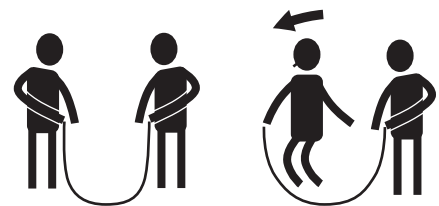


JUMP FOR 2

Parin kanssa hyppiminen on hauskaa ja koordinaatio sekä yhteistyö kehittyvät. Parin kanssa hyppimiseen voi käyttää single rope -narua tai hieman pidempää, erityisesti kahdestaan hyppimiseen käytettävää narua.

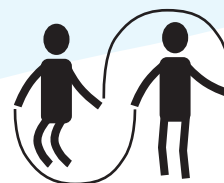
Esimerkkejä liikkeistä, joita voit kokeilla parin kanssa:

- Molemmat seisovat rinnakkain ja pyörittävät narua ulkokädellään parin välissä. Kumpikin menee vuorollaan narun sisään hyppimään. Kokeile välihypyllä ja ilman sekä erilaisia tahteja ja rytmejä: esim. 4-2-1 hyppyä vuorotellen narun sisässä.
- Molemmat hyppivät samaan aikaan narun sisällä rinnakkain, molemmat pyörittävät narua ulkokädessä.
- Ristiinhyppy niin, että hyppijä vie oman pyörittävän kätensä vartalon yli ristiin ja samanaikaisesti pyörittäjä vie oman narukätensä hyppijän yli ristiin (pyörittäjän käsi on päällä).



CHINESE WHEEL

Kun parihiyppy sujuvat, voi siirtyä harjoittelemaan chinese wheeliä. Chinese wheel vaatii hyvää koordinaatiota sekä rytmitajua, mutta on näyttävä ohjelmanumero esimerkiksi esityksiin. Chinese wheeliin sopii parhaiten hieman single ropea pidempi palanaru.



Harjoittele ensin näin:

- Ota kumpaankin käteen hyppynaru. Hyppi paikallasi ja pyöritä oikeaa ja vasenta kättä tahdissa vuorotellen. Laske tahtia ääneen (yksi, kaksi, yksi, kaksi...). Hyppy tulee jokaisella laskulla ja oikea naru osuu maahan ykkösellä ja vasen kakkosella.
- Narujen tulisi liikkua nuolitasossa suoraan edestä taakse. Kaverit voi laittaa seisomaan hyppijän kummallekin sivulle tai harjoitella pyörittämistä seinän vieressä.

Hyppiminen:

- Ota sen jälkeen itsellesi pari ja kummallekin naru. Vaihtakaa parin kanssa sisemmän käden kahvat keskenään. Narut ovat hyppijöiden takana. Päällimmäinen naru aloittaa.
- Hyppijät hyppivät jokaisella tahdilla, ja pyörittävä naruja vuorotellen; kun toinen naru on ylhäällä, toinen on alhaalla.

Kun perushyppy sujuvat, kokeile seuraavia liikkeitä:

- Toinen hyppijöistä pyörähtää sisään- tai ulospäin kokonaisen kierroksen
- Molemmat hyppijät vaihtavat keskenään paikkaa
- Ristiinhyppy
- Puolikas käännös, ja takaperin hyppy



LÄMMITTELY JA LEIKKEJÄ

Hyppynaruharjoittelulle on ominaista leikki ja ilo – vain mielikuvitus asettaa rajat narun kanssa temp-puiluun! Tässä muutamia esimerkkejä leikeistä, yhteistyöliikkeistä ja pienistä kisailuista, jotka sopivat hyvin lämmittelyksi. Harjoitukset toimivat myös taukoina tekniikka- tai tempuhrjoittelun välissä ja soveltuvat hyvin myös kouluihin välituntiaktiiviteeteiksi. Lisää leikkejä löydät Rope skippingin koulumateriaalista (Suomen Voimisteluliitto) ja yhteistyöliikkeitä tämän materiaalit long rope -osiosta.

HYPPÄÄ KARKUUN

Leikin alussa yksi on kiinniottajana salin keskellä ja hyppijät yhtenä ryhmänä salin toisessa päädyssä. Alkuasetelma on sama kuin ”Kuka pelkää mustekalaa” -leikissä. Kiinniottaja määrää tavan, jolla hyppijät etenevät, ja huutaa ”hyppää karkuun yhdellä jalalla/slalomhyppyillä/tuplilla” ja hyppijät lähtevät hyppimään kohti salin toista päätyä määrätyllä tavalla. Niin kauan, kun hyppijä hyppii virheettömästi, häntä ei voi ottaa kiinni. Hyppijää voi ruveta ottamaan kiinni vasta kun hän ”stiplaa” (eli sotkeentuu naruun). Kun hyppijä jää kiinni, myös hänestä tulee kiinniottaja. Leikissä hyppijöillä on etuajo-oikeus, eli kiinniottajien tulee väistää hyppijää kunnes hän stiplaa.

VIESTIT

Hyppynarun kanssa voi leikkiä monenlaisia hauskoja viestejä, joilla saa huomaamatta myös hyvän alkulämmön päälle. Tässä on kaksi esimerkkiä ryhmäviesteistä:

1. Ryhmä jaetaan joukkueisiin, jotka asettuvat salin toiseen päähän jonoihin. Vuorollaan jokainen hyppijä juoksee narun kanssa salin toiseen päähän ja hyppii sovitun määrän tiettyjä hyppyjä (esim. 10 tasahyppyä, 5 auki-ristiin hyppyä, 10 tuplaa tms.). Hyppyjen jälkeen viestivuorossa oleva hyppijä juoksee takaisin ja lähettää matkaan seuraavan hyppijän. Kaikki hyppijät tekevät samat liikkeet aina samalla kierroksella.
2. Viestiä voi leikkiä myös niin, että kaikki viestijoukkueessa olevat hyppivät eri hyppyjä. Esimerkiksi viiden hengen joukkueissa joukkue saa ensin valittavaksi, että kuka hyppijä hyppii minkäkin hypyn (esim. tasahyppy, ristihyppy, tuplahyppy, takaperin hyppy, yhden jalan hyppy). Kaikki eivät siis hypi kaikkia hyppyjä, vaan jokainen saa valita itselleen mieluisimman. Viesti etenee niin, että kaikki joukkueet suorittavat liikkeet samassa järjestyksessä (ensimmäinen hyppii tasahyppy, toinen ristihyppy jne.). Voittajajoukkue on se, kumpi saa suoritetuksi ensimmäisenä kaikki hypyt.

RIVIVIESTIT

Riviviestin voi tehdä joko yhtenä porukkana tai useammassa joukkueessa. Viesti etenee niin, että ensin rivin ensimmäinen tekee ensimmäisen liikkeen, minkä jälkeen hän aloittaa heti seuraavan, ne tehtyään kolmannen jne. Rivin toinen aloittaa ensimmäisen liikkeen sitten, kun ensimmäinen hyppijä on saanut ensimmäisen liikkeen tehtyä, jatkaa sitten seuraavaan jne. Kolmas hyppijä aloittaa ensimmäisen liikkeen sitten, kun toinen hyppijä on saanut ensimmäisen liikkeen suoritettua. Riviviesti on kiva tapa saada lapsille harjoituksiin mukaan myös lihaskuntoa. Alla esimerkkejä liikkeistä:

1. 20 tasahyppyä
2. 10 vastalihasta
3. 10 selkäliahasta
4. 10 punnerrusta

NELJÄ ASEMAA

Sali jaetaan neljään osaan. Kaikki aloittavat ensin ensimmäiseltä asemalta, jossa hypitään tietty aika jotain hyppyä (esim. tasahyppyä). Jos tämän ajan aikana tulee stiplu, niin seuraavassa erässä jatkavat hyppimistä samalla asemalla. Jos et stiplaa, pääset siirtymään seuraavalle asemalle, jossa suoritetaan jokin muu liike. Asemilla on siis erilaiset liikkeet esim. hyppy, lihaskuntoliike, hyppy, lihaskuntoliike.



KÄÄRMEENPESÄ

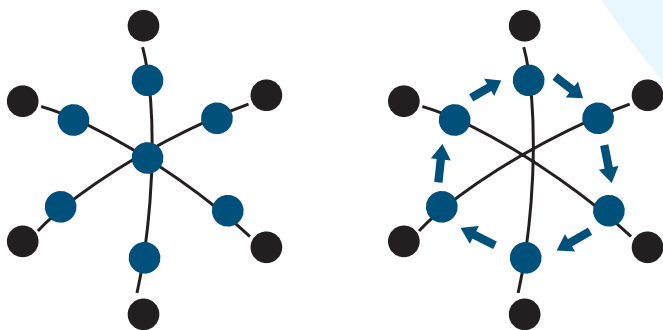
Ryhmä jaetaan kahteen ryhmään, esim. kobrat ja boat. Kummallakin ryhmällä on oma kotipesänsä salin eri päädyissä. Keskellä salia on hyppynaruja eli pikkukäärmeitä (näitä voi olla lukumäärällisesti enemmän kuin osallistujia).

Kummastakin ryhmästä lähtee yksi henkilö kerrallaan hakemaan keskeltä narun oman ryhmänsä pesään. Edetään viestinomaisesti eli kun edellinen on palannut takaisin kotipesään, seuraava saa lähteä. Jokainen saa tuoda kerrallaan vain yhden narun. Kun narut loppuvat keskeltä, lasketaan, kumpi ryhmistä sai enemmän naruja eli pikkukäärmeitä kotipesään. Enemmän naruja kerännyt voittaa tämän erän.

Leikin seuraavassa vaiheessa jatketaan edellisen osion pohjalta (eli kummallakin ryhmällä on tietty määrä naruja omassa kotipesässä). Kaikki saa lähteä samaan aikaan merkistä liikkeelle omasta pesästä ja tarkoituksena on ryöstää naru toisen ryhmän pesästä ja viedä omaan pesään. Jokainen saa tuoda kerrallaan vain yhden narun. Narut voi pisteyttää eri arvoisiksi: single rope (pikku naru) 1 piste, double dutch (pitkä naru) 2 pistettä ja long rope (superpitkä naru) 3 pistettä. Leikkiä jatketaan sopiva aika ja peli päättyy ohjaajan merkistä. Lopuksi lasketaan, kumpi ryhmä sai enemmän pisteitä.

SATEENVARJO/HÄMÄHÄKKI

Risti 2 naru (sateenvarjo) 3 tai 4 naru (hämähäkki). Voit käyttää pitkää tai superpitkää naru. Pyörittäjät pyörittävät naruja samaan tahtiin. Hyppijä tulee hyppimään pyörittäjän eteen naruun. Tässä voi hyppiä myös ympäri virtana. Osaako joku hyppiä kaikkien narujen keskellä? Keskellä hypittäessä kaikki narut pyörivät hyppijää kohti. Hyppijä hyppii korkeita hyppyjä ja on kuin hämähäkki verkossa. Tätä voi hyödyntää myös kohokohtana esitysohjelmassa.



YLI JA ALI

Vähintään kaksi joukkuetta muodostaa salin päähän parijonot. Noin 10 metrin päässä on jokaiselle joukkueelle oma pitkä naru. Ensimmäiset hyppijät jonosta lähtevät juoksemaan ja hakemaan narun ja palaavat sen kanssa juosten joukkueen luokse. Naru viedään koko joukkueen ali eli jonossa olevat hyppäävät naru yli, ja tuodaan takaisin koko joukkueen yli. Tässä on paljon erilaisia variaatioita. Narun voi viedä myös ensiksi koko joukkueen yli ja palauttaa takaa koko joukkueen alta (joukkueen on hypättävä narun mukana). Narun voi kuljettaa myös, niin että naru menee joka toisen parin ali ja joka toisen parin yli. Kun sovittu määrä (esim. kolme kierrosta) on tehty, pari juoksee takaisin päätyyn vieden narun takaisin päätyyn ja juoksevat sitten takaisin, jolloin seuraava pari saa lähteä. Leikki kehittää sekä kuntoa että yhteistyötä.

EKAT VIIDESSÄKYMPISSÄ

Tämän harjoituksen voi tehdä joko yhdellä pitkällä narulla tai kahdella pitkällä narulla (double dutch). Hyppijät hyppäävät diagonaalista yhtenä virtana narun yli mahdollisimman sujuvasti ilman taukoja (ns. ”heti perään”). Kun joukkue saa yhteensä hypityksi 50 hyppyä, sen jäsenet istuvat alas. Se joukkue, joka on ensimmäisenä valmis, voittaa. Tässä pitää sekä hyppijän että pyörittäjän keskittyä.

HIPPA

Hyppynarun kanssa voi leikkiä monenlaisia hippoja.

- Yksi vaihtoehto on niin, että salin reunoilla seisoo 3-4 henkilöä narujen kanssa. Leikissä voi olla yksi tai useampi hippa. Hipat ottavat muita juosten kiinni. Kun jää kiinni, pitää juosta salin reunalla olevan luokse ja hyppiä 10 hyppyä yhdessä, jolloin vapautuu. Vaihdelkaa hyppijöitä ja kiinniottajia.
- Toinen vaihtoehto on leikkiä hippaa niin, että kaikki saavat liikkua vapaasti salissa oma naru mukanaan (esim. juosten tai hyppien). Leikissä on yksi tai useampi hippa. Kun hippa saa kiinni, niin jäädään paikalle ja pelastua voi niin, että sinut tullaan pelastamaan ja hypitte yhdessä esim. viisi tasahyppyä yhdessä narussa.

KUKA JAKSAA PISIMPÄÄN?

Kaikki ryhmässä hyppäävät samanaikaisesti omilla lyhyillä naruilla esimerkiksi piirissä. Yksi kerrallaan ryhmästä on johtaja, joka kertoo aina mitä hyppyjä hypitään. Esim. ”yhdellä jalalla”, ”ristiin-auki”, ”auki-kiinni”. Jos hyppijällä tulee stiplu, niin silloin hän istuu alas. Mitä pidempään jaksaa hyppiä, sitä vaikeampia käskyjä voi antaa. Esim. ”tuplahyppyjä” tai ”takaperin tuplahyppyjä”. Se kuka jaksaa pisimpään, on voittaja.

Lisää leikkejä löytyy Rope skippingin koulumateriaalista.



LONG ROPE

Pitkä naru eli long rope sopii erinomaisesti niin harjoituksiin kuin kouluun. Hyppiä voi pitkällä narulla (4,5 metriä) tai superpitkällä narulla (9 metriä). Pitkä naru sopii hyvin tilanteisiin, jossa on paljon hyppijöitä tai jos haluaa luoda vaikkapa esitysohjelmaan hienon kohokohdan. Pitkällä narulla pystyy tekemään paljon erilaisia – helpompia tai hiukan haastavampia yhteistyöliikkeitä. Jos hyppiminen ei ole vielä niin tuttua tai mukana on nuoria lapsia, niin pitkällä narulla voi lähteä liikkeelle myös ilman pyörittämistä ja hyppimistä. Kouluvierailuilla pitkä naru on erinomainen tapa aloittaa tutustuminen hyppimiseen. Alkulämmittelyosiossa esiteltiin jo muutamia leikkejä ja harjoituksia, joita voi suorittaa pitkällä narulla. Tässä vielä muutama lisää!

VIRTA

Tämän voi tehdä pitkällä narulla tai superpitkällä narulla. Hyppijät muodostavat jonon pyörittäjän viereen. Lähdetään pyörittäjän vierestä yksi kerrallaan ensin läpjuoksulla diagonaaliin eli tehdään kahdeksikko. Saatteko hypittyä niin, että väliin ei jää tyhjää pyöritystä vaan hyppijät etenevät virtana heti edellisen hyppijän perässä? Kun läpjuoksu sujuu ja liikerata on selvillä, niin mukaan voi lisätä hyppyjä tai muita variaatioita.

1. Yksi hyppy ja seuraava "heti perään"
2. Kaksi tai neljä hyppyä jne.
3. Kaikki ryhmäläiset tai luokkalaiset hyppimään samanaikaisesti
4. Väärinpäin sisään (naru pyörii toiseen suuntaan)
5. Sisään kaaren suunnalta eli ei pyörittäjän vierestä vaan kaaren "keskeltä"

ENITEN NARUSSA

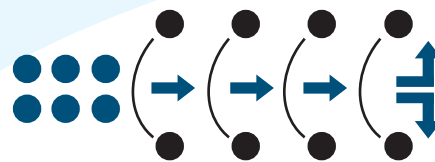
Todellinen haaste! Kuinka monta hyppijää voi hyppiä samanaikaisesti superpitkässä narussa? Tässä kaikkien on hypittävä samaan tahtiin ja korkeita hyppyjä, pyörittäjien on pyöritettävä isoa, voimakasta ympyrää. Mikä joukkue tai luokka voittaa?

KUJA/KATU

Kujaa voi tehdä pitkällä naruilla tai superpitkillä naruilla. Yksi tai useampi pari seisoo pitkän narun kanssa ja rakentaa naruilla portin "kujalle". Parit pyörittävät naruja samanaikaisesti hyppijöihin päin. Aloittaa voi läpjuoksuilla eli juostaan narujen läpi ilman hyppyä. Hyppijät yrittävät juosta ilman että tulee pysähdyksiä tai stipluja.

Tässä saa nopeasti lämmön pintaan. Tämän jälkeen voi juosta esimerkiksi kaksi kerrallaan, neljä kerrallaan, kahdeksan kerrallaan jne.

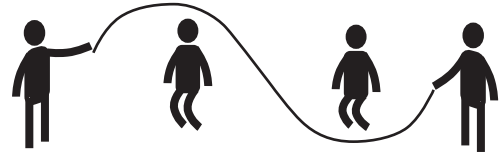
Sitten voi vaihtaa narun pyörityssuuntaa. Tällöin jokaisen narun kohdalla on hypättävä.



SATEENKAARI

Sateenkaaren muodostavat superpitkä naru, pitkä naru ja lyhyt naru (single rope). Hyppijöitä tarvitaan viisi. Kaksi heistä pyörittää superpitkää narua. Tämän jälkeen kaksi hyppijää hyppäävät sisään pyörittäen samanaikaisesti pitkää narua. Kolmantena single rope narulla hyppivä liittyy mukaan hyppimään pitkän narun sisällä omalla single rope narulla. Kaikki kaaret pyörivät samaan tahtiin. Sivulla voi hyppiä myös lisäksi hyppijöitä single ropella.



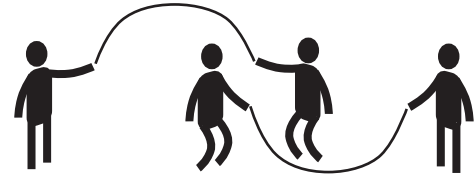


TUPLAKAARI

Käytä tässä superpitkää narua. Pyörittäjät aloittavat liikkeen niin, että naru vedetään tiukaksi ja suoraksi pyörittäjien välille. Sitten pyörittäjät alkavat tehdä ihan pientä, nopeaa ympyrää samaan suuntaan niin kauan, kunnes siitä muodostuu kaksi kaarta yhdestä narusta. Sitten pyörittäjät suurentavat ja suurentavat liikettä ja menevät hieman lähemmäksi toisiaan niin, että kaaret osuvat maahan. Kun narusta muodostuu tuplakaari, jossa kaaret pyörivät eri tahtiin, voi kaariin tulla hyppijät mukaan. Kaarin keskeltä voi tehdä yli myös vaikkapa kärrynpyörän tai muita temppuja!

JAPANILAINEN

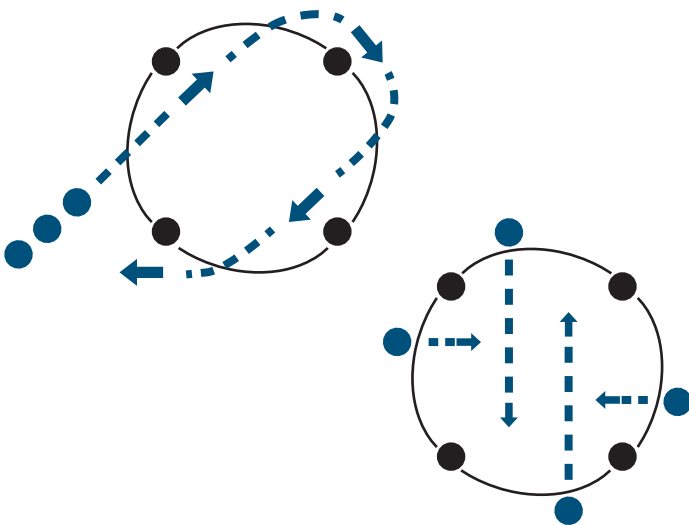
Kahdella parilla on pitkät narut eli yhteensä tähän tarvitaan kaksi pitkää narua. Parit asettuvat seisomaan kuvan mukaisesti. Toisen parin naru on ylhäällä kun toisen parin naru on alhaalla. Kaksi keskellä olevaa hyppivät ja pyörittävät vuorotellen. Tässä voi luoda erilaisia variaatioita esimerkiksi niin, että hyppijä ja pyörittäjä vaihtavat paikkaa, pyörähtävät tai vaihtelevat tempoa. Voit myös lisätä mukaan lisää hyppijöitä ja rakentaa lisää ketjuja!



NELIÖ

Muodostakaa neljästä pitkästä narusta neliö niin, että jokaisessa kulmassa on pyörittäjä, jolla on kummassakin kädessä naru. Hyppijät voivat tulla neliöön sisään joko neliön keskeltä, ulkopuolelta tai aivan pyörittäjien vierestä. Naruja voi pyörittää kumpaan suuntaan tahansa, mutta kaikkia naruja on pyörittävä samaan suuntaan. Kokeile esimerkiksi näitä:

- Neljä hyppijää hyppii neljä hyppyä jokaisessa narussa, ja siirtyvät sitten suoraan seuraavaan naruun hyppimään.
- Hyppijät menevät välissä keskelle, minkä jälkeen he siirtyvät hyppimään seuraavaan naruun.
- Hyppijät menevät välillä kyykkyyen ja pyörittäjät pyörittävät naruja korkealla ilmassa.



DOUBLE DUTCH

Double dutch on tekniikka, jossa hypätään kahdella pitkällä narulla samaan aikaan. Harjoittelu yhdessä on kivaa, ja haastetta luo hyppijöiden ja pyörittäjien välillä vaadittava yhteistyö. Pyörittäjän rooli on yhtä tärkeä kuin hyppijän rooli. Double dutchissa voi single ropen tavoin harjoitella sekä nopeutta (speed step) että erilaisia temppuja ja yhteistyöliikkeitä.

PYÖRITTÄJIEN ASENTO:

Ota tukeva haara-asento ja pidä keskivartalo tiukkana. Kädet ovat koukussa vartalon sivuilla, kyynärpäät lähellä vartaloa. Pyöritä naruja jämekästi ikään kuin piirtäisit kahta isoa ympyrää vierekkäin. Vältä ympyröiden menemistä päällekkäin eli kädet pysyvät ”omilla puolillaan”. Voit varmistaa tämän ”nenätempulla”: kosketa jokaisella pyörittäyksellä peukalolla nenää. Pyörittäjät voivat laskea itselleen tahtia (yksi, kaksi, yksi, kaksi...), jotta tasainen rytmi pysyy yllä.

Siinä vaiheessa, kun aletaan harjoittelemaan vaativampia temppuja, pyörittäjän rooli korostuu. Pyörittäjän tehtävänä on myötäillä hyppijää, jolloin jalkojen ja käsien asento muuttuu. Varsinkin akrobaattisissa tempuissa pyörittäjän jalat tekevät leveämmässä haarassa painonsiirtoa puolelta toiselle ja käsien liikerata suurenee.

HARJOITUKSIA PYÖRITTÄMISEEN:

Kokeilkaa seuraavia liikkeitä samalla kun pyöritätte. Tavoitteena on, että tahti pysyy koko ajan tasaisena.

- Liikkukaa pyörittäjän kanssa ihan lähelle toisianne ja mahdollisimman kauas toisistanne
- Liikkukaa parin kanssa ympyrää.
- Laskeutukaa polvillenne ja nouskaa takaisin ylös.
- Pyörittäkää niin nopeasti ja niin hitaasti kuin pystytte.
- Kokeile pyörittää niin, että nostatte toisen jalan koukussa ilmaan ja viette käden jalan alta sisäpuolelta ulkopuolelle.

SISÄÄNMENON HARJOITTELU:

1. Aloittakaa ensin yhdellä narulla ja hypikää kahdeksikkoa pyörittäjien ympäri. Hyppijä menee narun sisään aivan pyörittäjän vierestä ja poistuu aivan toisen pyörittäjän vierestä. Tämän voi varmistaa ”ylä-femmalla”: pyörittäjät pitävät omaa kättään ilmassa, ja hyppijän on aina läpsäistävä kättä poistumisen yhteydessä.

2. Vaihtakaa sitten narun pyörittämissuunta toisinpäin eli ns. väärinpäin, sillä kahdella narulla mennään ikään kuin väärältä puolelta sisään.

3. Harjoitelkaa poismenoa: kun hypit parillisen määrän, poistut narusta samalta puolelta pyörittäjiä kuin sisään mennessä. Kun hypit parittoman määrän, poistut vastakkaiselta puolelta diagonaaliin. Tätä voi harjoitella niin, että pyörittäjä huutaa kullekin hyppijälle luvun, ja hyppijän täytyy muistaa poistua oikealta puolelta.

4. Kun sisäänmeno sujuu, voi ottaa kaksi narua. Kahdella narulla sisäänmenossa seurataan aina hyppijän puoleista narua. Sisään kannattaa hypätä siinä vaiheessa, kun naru on kohti kattoa. Harjoitella sisään ja poismenoa ensin tietyllä hyppymäärällä (parillinen – pariton). Kun kokemus karttuu, on narusta helpompi poistua oikealle puolelle.

HARJOITUKSIA DOUBLE DUTCH -NARUSSA:

- Double dutchissa voi tehdä samoja jalkaliikkeitä kuin single ropella
- Hypi kaverin kanssa yhdessä
- Koirankoppi: hyppijä menee sisään pyörittäjän haarojen välistä ja poistuu toisen hyppijän haarojen välistä
- Coca cola: Hyppijä hyppii kolme tavallista hyppyä ja menee yhden hypyn ajaksi kyykkyyh, jolloin pyörittäjät nostavat narut niin ylös kun pystyvät: Co (hyppy) – ca (hyppy) – co (hyppy) – la (kyykyssä).
- Kokeile koskettaa käsillä lattiaa
- Hypi single ropella double dutchin sisällä
- Heitä hyppivälle kaverille palloa
- Käy punnerrus- tai rapuasennossa (kyykkyyh, punnerrus, kyykkyyh, ylös)
- Tuplahyppy: Esimerkiksi hyppy-hyppy-tupla, hyppy-hyppy-tupla
- Paikkojen vaihto: Hyppijä hyppii (esimerkiksi 4 tai 6 hyppyä) ja nappaa heti poistuttuaan pyörittäjältä kahvat yksi kerrallaan (esimerkiksi kolmella tai viidellä laskulla), minkä jälkeen pyörittäjä hyppää vuorostaan sisään ja toistaa saman.



Double dutchissa voi tehdä samoja jalkaliikkeitä kuin single ropella.



Double dutch punnertaen.



Double dutch paikkoja vaihdellen.

KAUSISUUNNITELMA

Rope skippingiä voi harjoitella niin itsekseen kuin ohjatusti ryhmässä. Aloittavalle ryhmälle yksi yhteinen harjoituskerta kerta viikkoon on hyvä harjoitusmäärä. Ohessa esimerkki kausisuunnitelmasta, jota voi hyödyntää pohjana. Esimerkkisuunnitelma on laadittu ryhmälle, jossa harrastajat ovat harjoitelleet rope skippingiä 0-2 vuotta.

Vko	Pvm	Tunnin teema ja lisätiedot
2	7.1.2019	Long rope
3	14.1.2019	Single rope
4	21.1.2019	Double dutch
5	28.1.2019	Single rope
6	4.2.2019	Double dutch
7	11.2.2019	Kaveritreeneit
8	18.2.2019	Talviloma (ei treenejä)
9	25.2.2019	Single rope
10	4.3.2019	Double dutch
11	11.3.2019	Chinese wheel ja parihippyjä
12	18.3.2019	Single rope
13	25.3.2019	Double dutch
14	1.4.2019	Toivetreeneit
15	8.4.2019	Single rope
16	15.4.2019	Double dutch
17	22.4.2019	Long rope
18	29.4.2019	Esitysohjelma, Single rope
19	6.5.2019	Esitysohjelma, Double dutch
20	13.5.2019	Esitysohjelma, Chinese wheel ja parihippyjä
21	20.5.2019	Esitysohjelma
22	27.5.2019	Esitysohjelma
22	29.5.2019	Kevätnäytös

Pidä tunnilla mukana: juomapullo, kengät, trikoot ja urheilupaita

TUNTISUUNNITELMA

Tässä esimerkki rope skipping -tunnin rakenteesta.

LÄMMITTELY 15 MIN

Vaihtoehto 1: Valitse 1-2 leikkiä

Vaihtoehto 2: Rope skipping -aerobic

Vaihtoehto 3: Long rope -harjoitteita

PÄIVÄN TEEMA 30 MIN SINGLE ROPE (TAI DOUBLE DUTCH, CHINESE WHEEL, LONG ROPE...)

Vaihtoehto 1: Valitse single rope -harjoitteista jokaisesta luokasta (8 luokkaa) yksi tai useampi liike

Vaihtoehto 2: Valitse tunnille yksi luokka ja keskitytkää tunnilla niiden liikkeiden harjoitteluun

Huom. Varaathan riittävästi aikaa liikkeiden opetteluun, jotta hyppijä saa onnistumisen kokemuksia. Voit myös ottaa mukaan kellon, jota pääsee soittamaan uuden liikkeen oppiessa. Tarjoathan myös aina vaikeampia versioita, kun tutut liikkeet ovat hallussa, jotta mielenkiinto säilyy. Kiva tapa on hyppiä piirissä, jolloin kaikki näkevät toisensa.

LIHASKUNTO/VENYTTELYT/LOPPULEIKKI 15 MIN

Esimerkki lihaskunnosta: asettukaa istumaan piiriin niin, että jalat osuvat melkein vieruskaverin kanssa yhteen. Laskeutukaa tästä koukkuselinmakuulle. Joka toinen nousee vuorotellen vatsalihasliikkeellä ylös ojentaen samalla kädet suoraksi ylös ja antaen näin "yläfemmat" kavereille sivuilla. Seuraavaksi nämä laskeutuvat alas ja toiset nousevat samaan aikaan ylös tehden saman liikkeen ja heittäen "yläfemmat". Toistakaa ylösnousu kummallekin "ryhmälle" 10-20 kertaa

Venyttelyt: venytelkää huolella etenkin pohkeet, takareidet ja pakarat.



TSEMPPIS

Tsemppis sopii ensimmäiseksi kilpailuksi tai vaikkapa kauden viimeisiin treeneihin.

Tsemppiksen tavoitteena on, että

- siihen harjoittelu on hauskaa
- osallistujat harjoittavat kestävyyttä, koordinaatiota ja kekseliäisyyttä
- sen avulla inspiroituu uusista tempuista ja taidoista.

Joukkueessa voi olla 4–5 hyppijää. Joukkue voi koostua tytöistä tai pojista tai se voi olla sekajoukkue. Kilpailu koostuu kolmesta eri lajista, joiden tulokset lasketaan yhteen lopputulokseksi.

LAJI 1: NOPEUS

Seuraavia hyppyjä hypitään 20 sekuntia putkeen:

- Tasahyppy
- Ristihyppy (ristiin, auki, ristiin, auki)
- Narun ylitys juosten (narun ylitys joka askeleella)
- Tuplahyppy

Joukkue valitsee lajiin neljä hyppijää, joista kukin suorittaa yhden lajin. Kaikkien neljän hypyt lasketaan yhteen, esimerkiksi $40+20+30+15=105$.

OTTELU 2: YHTEISTYÖ

Kaksi joukkueen jäsentä pyrittää pitkää narua, ja kaksi muuta joukkueen jäsentä hyppii kumpikin vuorollaan viisi hyppyä narun sisällä. Kun hyppijät ovat päässeet yhteensä 30 hyppyyn, vaihdetaan pyörittäjiä ja hyppijöitä päittäin. Kuinka kauan pareilla kestää päästä 60 hyppyyn ($30+30$)? Nopein joukkue voittaa. Huom. Jos hyppijä stiplaa viiden hypyn aikana, on hänen poistuttava narun sisäältä ja hypättävä uudelleen sisään jatkamaan hypyt loppuun. Hyppijät hyppäävät narun sisään ja poistuvat diagonaalin muodostaen kahdeksikon narun ympärille.



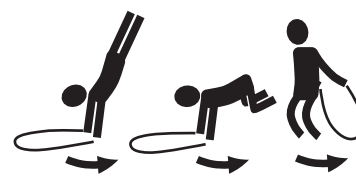
OTTELU 3: FREESTYLE

Joukkue valitsee neljä hyppijää, jotka hyppivät yhdessä samaan tahtiin lyhyen sarjan/koreografian, joka sisältää seuraavat hyppyt:

- neljä hyppyä seuraavista liikkeistä
 - sivuheilautus ja hyppy (side swing jump)
 - kello eli hyppy jalat yhdessä eteen ja taakse (bell)
 - ristiin auki hyppy (criss cross)
 - slalomhyppy eli hyppy jalat yhdessä sivulta sivulle (skier)
 - haarahyppy (straddle jump)
 - kädet ristissä polvien takana (AS)
 - tuplahyppy (double under)
 - kutakin hyppyä on toistettava neljä kertaa peräjälkeen
- helpotettu versio "sammakosta" (frog fake)
- lopetus ristiin, naru polvien välissä.



side swing



frog

Joukkue saa itse päättää hyppyjen järjestyksen. Musiikin käyttö on sallittu. Muitakin hyppyjä ja temppeuja saa tehdä yllä mainittujen pakollisten liikkeiden lisäksi, mutta sarjan maksimipituus on 1,15 minuuttia. Tuomarit arvioivat freestylen tekniikkaa, tahtia, esittämistä sekä virheettömyyttä.

LOPPUTULOKSET

Joukkue saa rankingin jokaisesta lajista. Kolme ranking-tulosta lasketaan yhteen, pienimmän pisteluvun saanut joukkue voittaa.

Kilpailussa saa käyttää vain muovinaruja tai köysiä (metalliset speed-narut eivät ole sallittuja).

Pitkän narun sallittu pituus on 4,5 metriä.

TUOMARIN ARVIOINTILOMAKE

Joukkueen nimi: _____

Seura: _____

	1 piste	2 pistettä	3 pistettä
Tahti			
Tekniikka			
Esittäminen			
Virheiden määrä			
	5 virhettä tai enemmän	3-4 virhettä	0-2 virhettä

KOULUVIERAILUT

Rope skipping sopii hyvin kouluihin. Hyppiä voi niin välitunneilla kuin liikuntatunneilla. Tässä on esimerkki kouluvierailun sisällöstä (1 h–1,5 h). Sovella sisältöä kohderyhmän mukaan.

KAIKKI YHDESSÄ 9 METRIN NARULLA:

- läpjuoksut 1 kerrallaan, pareittain, 4 kerrallaan, 6 kerrallaan ja lopulta kaikki kerralla

KAIKKI YHDESSÄ 4 X 4 METRIN NARULLA:

- narukatu (läpjuoksut yksin ja parin kanssa sekä yhdellä hypyllä jokaisen narun läpi)
- karuselli (joko läpjuoksulla tai hypyillä, "seuraa johtajaa" -tyyliin eli ensimmäinen päättää)
- neliö (ensimmäinen määrää hyppelyreitit ja tavan)

SINGLE ROPE

- perushyppyjen läpikäynti
 - narun nappaaminen jalkojen alle (jos porukassa sellaisia, jotka eivät osaa hyppiä)
 - narun pyöritys sivussa ja hyyt (side swing)
 - tasahyppy välihypyllä (double bounce)
 - tasahyppy ilman välihyppeä (single bounce)
 - hiihtohyppy
 - slalom
 - kello
 - haara-perus
 - twist
 - kädet ristiin edessä (criss cross)
 - tupla



kello



criss cross

HYPPÄÄ KARKUUN -LEIKKI (LÖYTYY SIVULTA 10)



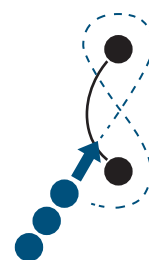
PARIN KANSSA (BEADED ROPE SIVULTA 8 ALKAEN)

- narua pyöritetään välissä, vuorotellen 2 hyppyä ja 2 väliä, 1 hyppy ja 1 välissä, ilman välipyöräytyksiä
- yhtä aikaa hyppiminen
- matkustaja parin kanssa
- matkustaja 4-5 hengen ryhmässä
- matkustaja koko porukalla

4 METRIN NARULLA 4-5 HENGEN RYHMISSÄ

- aitahyppy, pyörittäjät pitää narua n. 30 cm korkeudella (tämä etenkin, jos mukana paljon sellaisia, jotka eivät osaa hyvin vielä hyppiä)
- kahdeksikko läpijuoksulla
- kahdeksikkoa yhdellä hypyllä sekä 4 hypyllä joista 2 hyppyä yhdessä
- nurjalta puolelta sisäänmenon harjoittelu

Double Dutch, ja jos porukassa taitavia hyppijöitä, voi ottaa vielä single ropella double dutchin sisällä hyppimisen.



kahdeksikko



LÄHTEET & LISÄTIETOA

- Svenska Gymnastikförbundet (2014) Hopprep steg 1. Ruotsin Voimisteluliiton kurssimateriaali.
- Kimmo Hietanen (2018) Temppukaruselli. Suomen Voimisteluliiton Convention -julkaisu syksyiltä 2018.
- Termonen & Lappalainen (2017). Rope skipping -harjoitteita. Suomen Voimisteluliiton julkaisu.
- Rope skipping – Vinkkejä leikkeihin ja temppuihin (2019). Suomen Voimisteluliiton julkaisu.

Lisätietoa rope skippingistä löydät lisäksi osoitteesta www.ropeskipping.fi sekä Voimisteluliiton sivuilta osoitteessa www.voimistelu.fi, josta löydät vinkkejä kouluyhteistyöhön, rope skippingin valmisohjelman esimerkiksi seuran näytökseen ja muita hyödyllisiä linkkejä.

Naruja voit ostaa osoitteesta www.samesmile.fi.

Videoituja single rope -temppuja kannattaa katsoa The Tricktionarysta osoitteesta: the-tricktionary.com.

Kiitokset myös **Miriam Hägelelle** sekä **Kimmo Hietaselle** inspiraatiosta ja tuesta tämän materiaalin valmistelussa.

MUISTIINPANOJA



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

LAADUKAS LASTEN VOIMISTELU

INNOSTUS

LAATU

KASVU IHMISENÄ
JA VOIMISTELIJANA

LIIKUNTASUOSITUKSEN
MUKAISTA TOIMINTAA

LEIKKI
KASVATTA
JA OPETAA

KASVUA JA
KEHITYSTÄ
TUKEVA
HARJOITTELU

HARJOITTELU ON
INNOSTAVAA

TOIMINTA ON
SUUNNITELTUA

HALU KEHITYÄ

VOIMISTELIJA JA
VALMENTAJA
ROOLIMALLINA

HARJOITTELU
OPPIMINEN
JA SIITÄ
NAUTTIMINEN

TURVALLISUUDEN
TUNNE

ILO

OSALLISUUS

RYHMÄÄN KUULUMINEN

JOKAINEN KOHDATAAN

RAKKAUS LIIKUNTAAN SYNTYY,
KUN SALILLA ON KIVAA

ONNISTUMISET YHDESSÄ

VOIMISTELU.FI

@voimistelu      #voimistelu