



Trampoliinihyppyohjeita



Perushyppy : Hyppi seisaaltaan, pyöritä käsiä edestä ylös ja sivulta alas hyppyjen tahdissa. Jalat kevyesti haara-asennossa n. 30cm auki. vauhti pysäytetään polvilla joutaen. Opettele hyppyjen hallintaa hyppimällä matalia hyppyjä siten, että laskeudut hypystä samaan kohtaan (keskelle trampoliinia) kuin mistä ponnistit. Kun hyppyt pysyvät paikallaan voit varovasti nostaa korkeutta.



Kerähyppy : Kuten perushyppy, mutta ilmassa tuodaan polvet rintaan kiinni.



Haarahyppy : kuten perushyppy, mutta ilmassa jalat tuodaan haara-asentoon nilkkoja koskettaen. Harjoittele varovasti ja vähitellen.



Kierrehyppy : Kierrä päätä kääntäen samalla katsetta haluttuun kiertosuuntaan, kädet tuodaan vartalon lähelle.



Kontalleen hyppy : Hyppi kontallaan paino yhtä paljon käsillä ja jaloilla, pudottaudu matalasta hypystä vatsalleen tuoden kädet kasvojen eteen ja tästä takaisin kontalleen.



Istumahyppy : Pudottaudu istuma-asentoon, jalat suorana edessä ottaen käsillä verkosta tukeaa ylävartalolle. Kädet tulevat verkolle hivenen sivuille ja taakse, sormet eteenpäin. Hypyn jälkeen ponnista verkosta takaisin seisomaan.



Selälläänhyppy : Asetu verkolle selälleen sekä koukista kädet ja jalat. Suoristamalla ja taas koukistamalla käsiä ja jalkoja oikealla rytmillä alat pomppia selälläsi.



Istumahyppy kierteellä : Asetu verkolle istumaan, hyppi istuma-asennossa ilmassa vartaloa suoristaen ja yritä suoristaessasi kierähtää ympäri. Jos kierre ei riitä, tee välilasku vatsalleen tai kontalleen.



Istumahyppy 1/2 kierteellä istumaan : istumahypyn jälkeen nosta kädet ylös ja käänny 1/2 kierrosta nousten seisaalleen, vie kädet alas ja pudottaudu istumaan.



Kun tämä alkaa sujua, tee sama ilman, että nouse välillä seisomaan (jalat eivät kosketa verkkoa).

VAARA !

ÄLÄ KOSKAAN HYPI PELKÄSTÄÄN POLVIEN VARAAN, SELKÄ VOI VAMMAUTUA.
ÄLÄ HARJOITTELE VOLTTEJA ILMAN TURVAVALJAITA JA ASIANTUNTEVAA OHJAUSTA
HYPI TRAMPOLIINIIN KESKELLÄ JA YKSI KERRALLAAN.

Jos trampoliinihyppy ja lisäoppi kiinnostavat (esim. haluat oppia voltteja kilpatrampoliineilla) voit liittyä Turun Sirkuksen trampoliiniryhmiin. Meiltä voitte myös tilata hauskan liikuntakurssin vaikkapa juhlistamaan synttäreitä. Annamme myös turvavinkkejä trampoliinin asennukseen.

Esa Östberg
040 551 7724