



Telinevoimistelua POJILLE

Harjoitusajat vaihtelevat tasoryhmien mukaan. Harjoitusvuorot näkyvät Kuopion kaupungin ylläpitämällä **TILATORI** sivuilla.

Poikien telinevoimistelussa harjoitellaan 6 telineellä. Rekki, nojapuut, hyppy, permanto, hevonen ja renkaat. Kaikilla telineillä harjoitellaan perusliikkeitä.

Rekillä harjoitellaan mm. kieppiä, kippiä, kiintopyöräyksiä, heiluntaa, puolijättiläisiä, jättiläisiä, merimiesvolttia ja esim. takasunia.

Permannolla harjoitellaan mm. käsinseisontaa, kärrinpyöriä, puolivoltteja eteen ja taakse, voltteja eteen ja taakse ja näiden yhdistelmiä. Lisäksi harjoitellaan notkeutta ja tasapainotaitoja.

Harjoittelun tarkoituksena on kehittää voimistelutaitoja ja valmentaa voimistelijoita kilpailuihin.

Kilpailut

Kilpailuissa osallistutaan Suomen Voimisteluliiton luokkajärjestelmän mukaisiin kilpailuihin. Luokkajärjestelmän luokat perustuvat taitotasoon eikä siis ikäkausijakoon, niin kuin monessa muussa lajissa. Kilpaileminen aloitetaan asemakilpailuista, josta siirrytään luokkakilpailuihin. Ylin luokka on miesten yleinen sarja.



Kuntovoimistelua SENIOREILLE



Risto Tapaninen rekillä

Seniorilinjan jäsenet ovat pääosin 50-, 60- ja 70-luvuilla telinevoimistelua harrastaneita varttuneempia henkilöitä, jotka harjoittelevat kunto- ja telinevoimistelua pari kertaa viikossa. Lisäksi käydään kuntosalilla lihas- ja voimaharjoituksissa

Seniorit harjoittelevat taitojensa ja kuntosensa mukaan samoja telineitä kuin pojat. Pääasiassa kuitenkin rekkiä, nojapuita ja permantoa. Tämän lisäksi harjoitellaan lihasvoimaa, notkeutta, kestävyyttä ja muita voimistelutaitoja.

Seniorit osallistuvat kykyjensä mukaan ikäluokkiensa kilpailuihin joukkueena ja telinekohtaisesti.