

4. leiri taitoharjoittelu 2022-2023**Alaraajojen voimantuotto ja sen suuntaus & kehonhallinta.**

Liikkeitä suunnitelmassa enemmän kuin yhteen treeniin mahtuu. Näistä poimintoja riippuen ryhmän taitotasosta, voimatasoista & käytössä olevista välineistä.

Alkuun herättävää, aktivoivaa, avaavaa ja liikkuvuutta edistävää:

1. Käsien neljä asentoa (toinen käsi tulee "askeleen" perässä) -> askelilla**2. Mountain climber (Polvi edessä) yksittäin ja juoksulla****3. Mountain climber (Polvi sivulle) yksittäin****4. Etunojassa kurkotus ohi vastanilkasta****5. Askelkyykky liikkuen eteenpäin (ylävartalon kierrolla kädet ristissä)**

6. Lantion nosto (yhdellä jalalla)



7. Saksi -kyykkyhyppy (leveä saksiasento)



8. Syvässä saksikyykky -asennossa liikkuminen (eteenpäin ja sivuttain = painon vaihto)



9. Selällään selkäliuku



10. Jarrumies



11. Etunojassa sivulaukka/ lankkupomppu



12. Flamingo -dippaus



13. Tasajalkaponnistus ja alastulot yhdelle jalalle (eteen, kääntyen ja taaksepäin)

Seuraava osio riippuu käytettävästä tilasta tai käytettävissä olevista välineistä: A ja B tarkoitus havainnollistaa ala- ja keskivartalon merkitys alaraajojen voimantuotossa.

Vastuskuminauhalla/ Gymstick kyykyt symmetrisesti ja epäsymmetrisesti

Vastuskuminauhalla/ Gymstick valakyyky vs kuminauha olkapäillä



Kuntopallon heitot eteenpäin ja taaksepäin pään yli

Kuntopallon syöttö rinnaalta

Vauhdittomat vuoroloikat jotka loppuvat juoksuun, kinkat ja tasatassu

Kuperkeikka eteen ja kinkka eteenpäin

Miniaidat, tikkaat...

Loppuhöntsää, jalkojen ravistelua ja aktiivisia venytyksiä jaloille loppuun