

LEIRI 2

Liikkuvuus, keskivartalon hallinta ja huolto 7.-9.lk

Teema: Liikkuvuusharjoittelu ja huolto - ideoita omaan arkeen, rangan kiertoa sisältävät harjoitteet

Tavoite: Saada ideoita ja konkreettisia harjoitteita omaan arkeen

Välineet: pallot (tennispallo / muu pieni pallo)

1. **“Leirifiilikset”** - kävely tai kevyt juoksu ympäri salia, valmentajan merkistä pysähdys lähimmän kaverin luo, molemmat kertovat:

- a) Yksi asia, jonka on oppinut tällä leirillä omasta lajista
- b) Yksi asia, jonka on oppinut tällä leirillä psyykkisestä valmennuksesta
- c) Yksi asia, jonka on oppinut tällä leirillä ravinnosta
- d) Yksi asia, jonka haluaisi oppia seuraavalla leirillä (miltä tahansa osa-alueelta)
- e) Yksi asia, jonka vien tältä leiriltä omaan arkeen
- f) Tämän leirin kohokohta

2. Dynaaminen liikkuvuus ja keskivartalon hallinta

Rivissä salin päästä päähän liikkuen liikkuvuuskompleksit:

1. Rauhallinen karhukävely sivuttain (puolessa välissä vaihto toinen kylki edellä) -paino hartioiden päällä, jalat suorana - saman puolen käsi ja jalka astuvat
2. Kävely eteenpäin, joka 3. askeleella vuoropuolin lonkan ulkokierto: (polvi ylös - pysäytys - sivulle - pysäytys) + nousu varpaille (3s tasapaino ylhäällä) + alas
3. Ankkakävely x 4 - rintarangan kierto 1+1 (käsi suorana, laaja liikerata) - takapuolen kosketus lattiaan / niin lähelle kuin pääsee
4. Mittarimato + lankkuasennossa rintarangan kierto (1+1) + vuoropuolin lonkan “avaus” + mittarimato takaisin tasajalkahypyillä (jalat suorana)
5. Karhukävely tasajalkahypyillä x 4 - kävely lankkuun - vuorikiipeilijä x 4

3. Dynaaminen liikkuvuus, hallinta ja huolto

Paikoillaan esim. ympyrämuodostelmassa:

1. Nousu käänteiseen lankkuun polvet koukussa* ja kurotus tukikäden puolelle taakse + nousu ilman käsiä polviasentoon ja kurotus ylös (molemmat kädet) + nousu käänteiseen lankkuun polvet koukussa* ja kurotus tukikäden puolelle taakse



* → tästä toisella kädellä kurotus takaviistoon

→ nousuissa lantio kunnolla ylös ja keskittyminen tukikäden lavanhallintaan

2. Tuulimylly kuvitteellinen kahvakuula kädessä (lantio taakse, toinen jalka voi koukistua hieman, laaja rangon kierto) 2 x (4+4)



3. Lonkan sisäkierto syväkykyssä vuoropuolin 2 x (5+5)



4. Nousut käänteiseen lankkuun jalat suorana (2s pito yläasennossa) 2 x 5



5. Syväkyky painonsiirrolla (rauhallinen painonsiirto jalalta toiselle - nilkan liikkuvuus)



6. Nilkan hallinta (minikyökky, nousu päkiöille, polvien ja lantion ojennus, alas), huomioi polvi-varvas -linja



7. Pakaran venytys päinmakuulla (vaihtelee asentoa ja suuntaa), n. 40s/puoli



8. Alaselän kierto vatsamakuulla (skorpioni)
5 / puoli ja viimeisellä käsi jää kohti kattoa ja jalka kiertoon → tässä asennossa rauhallisesti hengittäen n. 30-60s/puoli

9. Lonkka"tuulimylly" istuen ja selinmakuulla (polvissa n. 90 asteen kulma)

4. Hermostoa rauhoittava loppurentoutus

-kaverin kanssa kevyt hieronta pallolla, n. 4min / hlö

Loppuun: Mieti 2 harjoitetta, jotka otat tältä tunnilta mukaan omaan arkeesi, näytä harjoitteet kaverille ja kerro, mitä osa-alueita harjoitteet kehittävät (liikkuvuus, voima, hallinta jne.).