

LEIRI 1

7.-9.lk (sama sisältö, vaatimustasoa muutetaan)

Leiri 1: Alavartalon ja keskivartalon voima ja hallinta

Teema: Hermo-lihasjärjestelmää aktivoiva lämmittely, alavartalon ja keskivartalon voima ja hallinta

Tavoite: Urheilija ymmärtää mihin täytyy kiinnittää huomiota ala- ja keskivartalon voiman ja hallinnan yleisimmissä harjoitteissa ja mikä tämän merkitys on omassa lajissa. Urheilija oppii harjoitteiden liiketekniikat ja osaa suorittaa harjoitteet turvallisesti.

Välineet: eripainoiset kahvakuulat, kepit

1. ALKULÄMMITTELY (n. 15-20min)

Yleislämmittely (jonoissa):

- Hidastempoinen juoksu: etuperin, takaisin takaperin
- Kiihtyvä juoksu (40-80%) juoksu: etuperin, takaisin takaperin
- Haarahyppelyt etuperin, takaisin vuorohyppely etuperin
- Kevyt juoksu + lonkan ulkokierto joka 3. askeleella, etuperin (kuva alla)
- Kevyt juoksu + lonkan sisäkierto joka 3. askeleella, etuperin (kuva alla)

	2. JUOKSU + LONKAN ULKOKIERTO Hölkää kevyesti. Pysähdy jokaisella kartiolla, nosta polvi eteen ja pyöräytä sivukautta taakse. Vaihda jalkaa jokaisen kartion kohdalla. 2 kierrosta
	3. JUOKSU + LONKAN SISÄKIERTO Hölkää kevyesti. Pysähdy jokaisella kartiolla, nosta polvi sivukautta ylös ja pyöräytä eteen. Vaihda jalkaa jokaisen kartion kohdalla. 2 kierrosta

Juoksu eteen ja taakse

- a) Juoksu eteenpäin: 4 askelta eteen, 2 taakse
- b) Juoksu taaksepäin: 4 askelta taakse, 2 eteen

	6. JUOKSU ETEEN- JA TAAKSEPÄIN Juokse nopeasti toiselle kartiolle, palaa takaperin juoksulla ensimmäiselle kartiolle. Jatka juoksemalla kaksi kartiota eteenpäin, yksi taaksepäin. Ota lyhyitä, nopeita askeleita. 2 kierrosta
---	---

Dynaaminen liikkuvuus ja keskivartalon aktivointi

- a) Venyttävä karhukävely - vastakkainen käsi ja jalka: hidas puoleen väliin, reippaampi loppumatka
- b) Ankkakävely + joka 4. askeleen jälkeen lonkan sisäkierto (kosketus lattiaan) 1+1 ja rintarangan kierto (käsi kohti kattoa) 1+1
- c) (Mittarimato + kyykkyhyppy + lattiaistunta jalat suorana + takaisin kyykkyyn ilman käsien avustusta / kevyt avustus tarvittaessa) x 5
- d) Etunojassa jalan nosto vuorojaloin 40s (n. 3s pito / nosto)

Lonkan lihasten aktivointi

2 kierrosta, 6-8 toistoa / harjoite:

- Kyykky
- Kyykky ja varpaille nousu (Kuva 11A)
- Kyykkyhyppy (Kuva 12A)



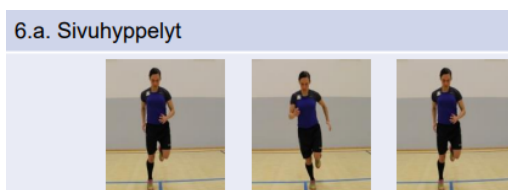
Kyykky ja yhden jalan tasapaino (käydään samalla kyykyn liiketekniikka läpi)

2 kierrosta:

- Kyykky (käydään tekniikka läpi) x 8
- Vaaka (tasapaino ja keskivartalon hallinta) 3+3
- 3D -askelkyykky (eteen, sivulle ja kiertoon) 3+3+3 / puoli ([Video](#))
- Yhden jalan maastaveto 5 + 5

Hyppy ja hermotus:

- Hyppelyt eteen-taakse (kahdella jalalla), 10-15s
- Sivuhyppelyt, 10-15s / jalka



2. TEKNIikka- JA VOIMAOSIO

- Maljakyykky kahvakuulalla (1 kuula / pari, toinen tekee, toinen lepää)
-käydään läpi liikemallin pääasiat
-7lk yksi kuula
-8.-9.lk yksi kuula + voi kokeilla kaksi kuulaa eturäkissä (voivat olla eripainoisia, jolloin haastaa keskivartaloa enemmän)

- b) Yhden jalan maastaveto (kehonpaino)
 - liikemalli läpi (keskittyminen lantiosaranan käyttöön)
 - 7lk kehonpainolla
 - 8.-9.lk kevyt kahvakuula käteen (esim. vasen jalka + kuula oikeassa kädessä)
- c) Valakyykky
 - kepillä
 - jos liikkuvuus sallii, niin yksi kevyt kahvakuula (8.-9lk)
 - 3-4 x 6-8

Jonoissa / paikoillaan

Keskittyminen lantion- ja polvenhallintaan:

- d) Yksi kahvakuula eturäkissä -askelkyykkävely eteen
- e) Kaksi kahvakuulaa eturäkissä -askelkyykkävely eteen
- f) Yksi kahvakuula pään yläpuolella -askelkyykkävely (vaihda kättä puolella välissä, keskity lavan hallintaan)

3. LOPPUHARJOITUS (10min)

Pareittain:

-valitse yksi harjoite / hlö minkä haluat viedä mukasi omaan arkiharjoitteluun (tuntui hyödylliseltä, haastavalta tmv.)

2 kierrosta

1min hlö 1 valitsema harjoite

1min lankku ranteiden varassa olkapääkosketuksella

1min hlö 2 valitsema harjoite

1min kuppipito (tauota lyhyesti tarpeen mukaan)

2min lepo kierrosten välissä

Tarvittaessa kahvakuulat / kepit käyttöön (valituista harjoitteista riippuen).

4. LOPPUVERRYTTELY (5min)

-dynaamiset liikkuvuusharjoitteet ja hermoston rauhoittaminen

Harjoituksen yhteenveto:

-muistutus, että aina mennään tekniikka edellä - tekniikka ja hallinta kuntoon ennen painojen lisäämistä
 -omatoimiharjoitteluun monipuolisuutta ja vaihtelua (erilaiset liikevariaatiot, progressiivisuus, monipuolista kehonpainon / välineiden käyttöä jne.) → lopputreeniin valittu harjoite mukaan omaan arkiharjoitteluun