

1. leiri taitoharjoittelu 2022-2023**Ketteryys, liikelaajuus ja reaktiokyky**

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

Alkuun herättävää, aktivoivaa, avaavaa ja liikkuvuutta edistävää:

1. Pyssy ja kivi (peukalo ja etusormi vs nyrkki vaihdellen)**2. Komennosta haara-perushyppy (perusversio) ja juoksut eteen- ja taaksepäin.****3. Sama haara-perushyppy kädet edestä ylös**

4. Sama (juoksussa kädet pyörivät eteen- tai taaksepäin) hyppyissä jalat + kädet auki, ristiin



5. Mittarimato etu- ja takaperin



6. Etunojasta kurotus vastanilkkaan ja ohi



7. Liskokävely/ Spiderman



8. Askelkyykky liikkuen etuketjun kohotuksella tai 3 nopeaa polvennostajuoksu -askelta



9. "Läpsyjuoksut" 4 erilaista (takana ulkokautta tai ristiin, edessä polveen tai vastanilkkiaan)



10. Punnerrus selinmakuulta siltaan -> skorpioni



11. Saksi -kyykkyhyppy 1,2,3 (1 & 2 nopeat ja 3 leveä ja syvä Telemark -asento)



Ketteryys:

Sivuttain punnerrus -rullaus tai sivuttain vastaraajat nopeasti tai pomput etunojassa (ehkä 3. leirille)



"kylkimyyry" (liikkuu sivuttain vuorotellen ala- ja ylävartalo)



Parin kanssa. Toinen kontallaan ja pari yli ali.

"Ketteryysradat" lyhennetty "5-10-5" + kuperkeikka, eteen, taakse, kuperkeikka spurtti eteenpäin...

Tötsärata 4 tötsää eri värejä, komennosta kosketus 20 s. (monta rataa yhtäikaa).

Reaktio:

"hep!" hyppy 180° juoksu 4m eteen, 2 m taakse ja pikkuspurtti

Komennosta "push up", "kieri", "istu" tai "ylös"

Aitojen kanssa:

Ylitykset ja alitukset, can can, askeleet yli (etu- ja takaperin), yli ali -radat

Penkin kanssa:

Jalkojen kosketukset (frontaali ja lateraali), erilaiset askellukset(vs tikkaat), **yli. yli, kärrynpyörä-> spurtti**

Hyppy alas ja rolli -> juoksu

tikkaiden tai viivan kanssa: Askelluksia painotuksena enemmän monimutkaisuus ja ketteryys

Loppuverryttely:

1. Höntsäjuoksu + käsien pyöritykset
2. Höntsälaukka kädet edestä sivulle
3. Lonkan pyöritykset hölkällä
4. Flamingo dippaus kävellen
5. Merenneito
6. Kurotus vastakkaisen nilkan ohi
7. Istuen jalkojen ravistelut

Ringette keskivartalo lukittuna joitain juttuja, **RV/JV** painotus liikelaajuuden hallinnassa, **purjehdus** hieman erikoisia asentoja staattisiin pitoihin + vedot, työnnöt & kierrot, **Käsipallo** olan takaosan voima ja etuosan liikkuvuus, **Koripallo** 3 tason ja 4 ulottuvuuden hallinta, heillä ti ja ke kova iskutuspäivä, suunnistus ei iskutusta (mutta jalkojen koordinaatio), **Lentopallo** esivenytyksen/-latauksen käyttö ja ojentajavoimaa + heittoliike, **Cheer** tekemisen laatu, **Ammunta** keskivartalon hallinta, tasapaino