

2. leiri taitoharjoittelu 2022-2023**Tasapaino (dynaaminen ja staattinen) ja ketteryys**

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 peace** (peukalo ja etusormi vs etu- ja keskisormi vaihdellen)



- 2. 8 juoksuaskelta ja 4 vuoroaskelhyppyä (eteen- ja taaksepäin liikkuen)**



- 3. Juoksu etu- tai takaperin. Komennosta 5 haara-perushyppyä liikkuen eri suuntaan kuin juoksu**

- 4. Parin kanssa vastakkain sivulaukka käsiläpsyillä**



5. Parin kanssa vastakkain haara-perus sivulaukka käsiläpsyt ylhäällä ja alhaalla



6. 3 raajan lankut (irrotetaan lattiasta yksi raaja kerrallaan ja vartalon tulisi pysyä paikoillaan)

7. Mittarimato jalkapompuilla tai jalkoja raahaten (polvet suorana ja kämmenet maassa)



8. Askelkyykky sivukallistuksella ja tasapainolla (liikkuen)



9. Kompassi (kurotukset 3 suuntaan yhden jalan varassa mahdollisimman kauas tasapaino säilyttäen)



10. Meritähti

TAI

Sivulankussa raajat eri suuntiin edestakaisin



Tasapaino:

Silmät kiinni tasapaino yhdellä jalalla

Pyöriminen pystyasennossa joka päättyy yhden jalan tasapainoon

3 nopeaa tukkirullausta josta nopeasti ylös yhden jalan varaan tasapainoon (kuka seisoo pisimpään)



Lyhennetty 5-10-5 (4 m väli, sivuttain kosketukset eri suuntiin ja loppuun sisäjalalla tasapaino



Kylkimyyry liikkuen (vuorotellen ostetaan ylävartaloa ja alaselkää irti lattiasta)



Parin kanssa:

Merimiespaini

Kukkopaini tai krokotiilipaini

Surffari (toinen konttaa ja pari seisoo jalat lantion ja lapaluiden yläosan kohdalla)

Kuollut ötökkä selässä (Selät vastakkain yksi konttaa ja pari tasapainoilee selän päällä kiinnipitämättä)

Jos aikaa tai välineitä Penkiltä Hyppy alas ja rolli -> juoksu

Loppuverryttely:

1. Höntsäjuoksu + käsien pyöritykset
2. Höntsälaukka kädet edestä sivulle
3. Lonkan pyöritykset hölkällä
4. Flamingo dipkaus 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