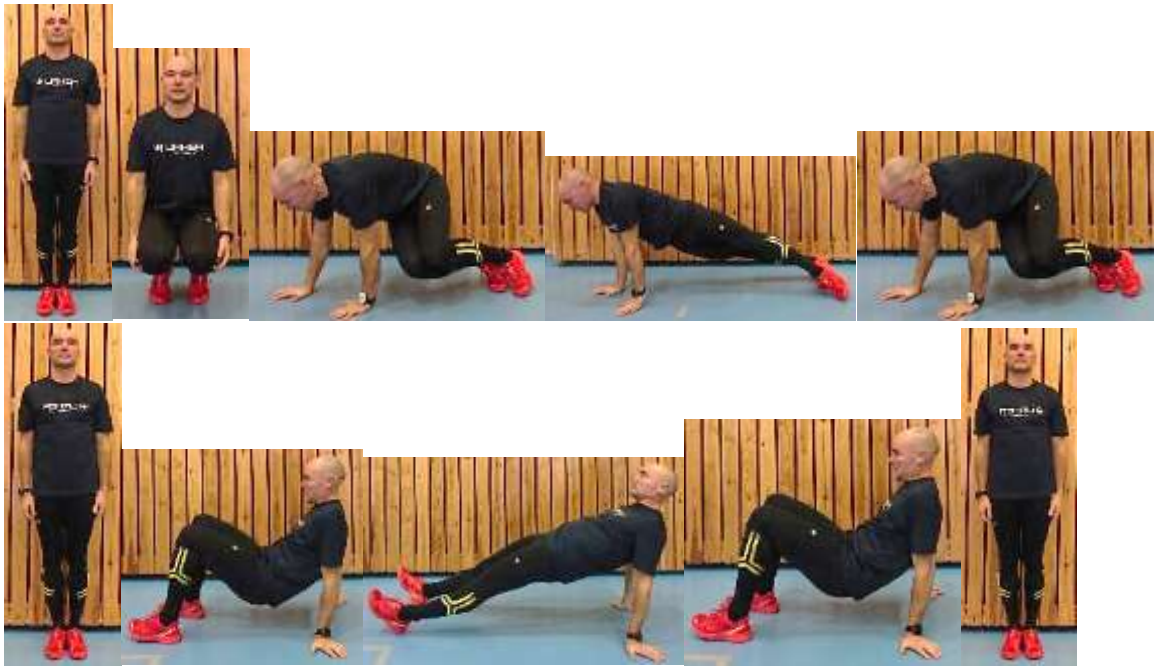


3. leiri taitoharjoittelu 2022-2023**Voiman välittyminen keski- ja ylävartalon kautta**

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. Käsien kolme asentoa (toinen käsi tulee ”askeleen” perässä)**2. Juoksu käsien pyöryksillä (1 käsi, 2 kättä, eteen-taakse, potkurina & eri suuntiin)****3. Sivulaukka haara-perus -käsillä (vaihtaa suuntaa joka kolmas laukka)****4. Etunojassa kurkotus ohi vastanilkasta****5. Käsillä kävely kyykyn kautta (eteen, sivuille ja taaksepäin) Aina käydään pystyasennossa välissä**



6. Liskokävely



7. Kylkilankussa kyynärvarren varassa ylös-alas ja eteen-taakse (polvet koukussa auttaen liikettä)



8. Punnerrus siltaan/ kierto siltaan "etunojasta"



9. Vatsallaan veto ja työntö



10. Nousu pöytäasentoon/ rapukävely



11. Etunoja uimarikäsillä



12. Krokotiilipaini parin kanssa



Seuraava osio riippuu käytettävästä tilasta tai käytettävissä olevista välineistä: Tarkoitus havainnollistaa keski- ja ylävartalon merkitys voimavälityksessä alhaalta ylöspäin.

Taitosalin mahdollisuus välineillä:

ONNISTUNEE MYÖS STC JUOKSUSUORALLA OSITTAIN

Oikonoja staattisena (renkaat, nojapuut, rekki)



Oikonoja kävellen (nojapuut)



Dippi (nojapuut tai renkaat)



Kulmaveto (rekkitanko, renkaat tai nojapuut) kaksi tai yksi jalka maassa



Kiipeily (köydet tai boulderseinä)

Pallolla tai kuntopallolla parin kanssa: Tunnustele omaa tuntemusta milloin olet voimakkain

Heittoja kahdella ja yhdellä kädellä (istualtaan, polviltaan, toispolviasennosta, seisten 2 & 1 jalalla)





Vastuskuminauhalla Pareittain: Tunnustele omaa tuntemusta. Kysy pariltasi milloin olen voimakkain

Vartalon kierrot vastuskuminauhalla (istualtaan, polviltaan, toispolviasennosta, seisten 2 & 1 jalalla)



Käsien tuonti sivulta eteen/ vart. kierto (kuminauha käsissä vs kyynärpäässä vs olkapäissä)



Loppuverryttely:

1. Höntsäjuoksu + käsien pyöritykset
2. Höntsälaukka kädet edestä sivulle
3. Lonkan pyöritykset hölkällä
4. Flamingo dippaus kävellen
5. Käsien pyöritykset ja ravistelut
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