

LEIRI 2

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

Leiri 2: Ylävartalon ja keskivartalon voima ja hallinta

Teema: Hermo-lihasjärjestelmää aktivoiva lämmittely, ylävartalon ja keskivartalon voima ja hallinta (jatketaan maanantaina aloitettua teemaa progressioiden kautta - välineet mukaan).

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

Välineet: eripainoiset kahvakuulat

1. ALKULÄMMITTELY (n. 15min)



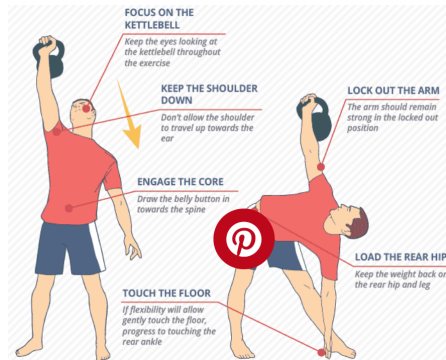
Liikkuminen ympäri tilaa (ristiin-rastiin), läpsystä vaihto seuraavaan (ohjaaja ohjeistaa aina seuraavan harjoitteen, alla olevia voi soveltaa), n. 8-10min.

- Kevyt juoksu etuperin, kädet pyörivät vastakkaisiin suuntiin (vaihto välillä)
- Lapapunnerrus punnerrusasennossa x 6
- Ristiaskeljuoksu
- Kuppipito 20-30s
- Kevyt juoksu takaperin (havainnointi)
- Etuketjun avaus rapuasennossa (kurotukset takaviistoon) (1+1) + kyykyn ala-asennossa rintarangan kierrot (1+1) -kombinaatio (3 kertaa)
- Sivulaukka (vaihda puolta välillä)
- [Renegade row](#) ilman välinettä 5+5, vuorokäsin
- Polvennostojuoksu x 6 askelta + juoksu etuperin x 6 askelta -kombinaatio, n. 30s
- Lankkukävely (vastakkainen käsi ja jalka) 4 askelta eteenpäin + "kroolaukset" eteen (1+1) + 4 taaksepäin + "kroolaukset" eteen (1+1) -kombinaatio, 3 kertaa
- Juoksu eteen
- Vapaavalintainen keskivartaloa aktivoiva harjoite x 8 (esim. lantionnostot, selän ojennus, kuppi- / kaaripidot, linkkarit jne.) → muistutetaan samalla, että keskivartalo on muutakin kuin vatsalihakset)

2. TEKNIikka- JA VOIMAOSIO

a) Tuulimylly

- yksi sarja ilman välinettä (kertaus maanantailta)
- kahvakuulalla 3-4 toistoa / puoli -sarjat → aloitus kevyemmästä ja mikäli hallinta sallii, kokeillaan myös haastavampaa kuulaa loppuun
- keskittyminen liikelaajuuteen ja lavan hallintaan ja voimaan → “työnnä koko ajan kohti kattoa”



b) Pystypunnerrus yhdellä kahvakuulalla 3 x (5+5)

- kahvakuulat pareittain (toinen tekee, toinen palauttelee)
- käydään tekniikka läpi
- keskittyminen keskivartalon hallintaan → pakarat ja alaselkä
- liikelaajuus: työnnetään painopisteen päälle (ojentaja lähellä korvaa), hartialinja suoraksi (ei jätetä painoa eteen → käydään samalla liikkuvuuden merkitys voimaharjoittelussa)

c) [Kulmasoutu yhdellä kahvakuulalla](#) (7.-8.lk) 3 x (6+6)

- seisten, vapaana oleva käsi voi olla tukena polven päällä
- 9lk kanssa voi kokeilla haastavampaa variaatiota jos edellinen sujuu hyvin ja liikuntatilasta löytyy penkki / korokkeita:



d) [Turkkilainen ylösnousu](#) kahvakuulalla 1-2 toistoa / puoli (2-4 sarjaa)

- harjoitellaan alkuun tekniikka ilman painoa (tehdään omalla nyrkillä)
- kokeilu kevyellä kahvakuulalla
- loppuun voi hieman haastaa painossa (keskittyminen tekniikkaan sekä olkanivelen ja koko kehon hallintaan)
- älä ohita lantionnostovaihetta (kunnolla lantio ylös ennen kuin siirretään jalka taakse ja nouseaan ylös)

3. LOPPUHARJOITUS (ohjeistus + 8min työtä)

Pyramidiharjoitus parin kanssa

Pareittain: Valitkaa tältä tunnilta kaksi harjoitetta, jotka haluatte viedä mukanaan omaan arkiharjoitteluun (tuntui hyödylliseltä, haastavalta tmv.). Tarvittaessa kahvakuulat käyttöön (valituista harjoitteista riippuen).

Harjoitus:

-valitut harjoitteet tehdään vuorotellen (ensin molemmat tekevät harjoitteen a, sen jälkeen molemmat tekevät harjoitteen b

-toistomäärät: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

-välissä juoksu suorituspaikalle ja takaisin

-toinen tekee, toinen lepää, läpsystä vaihto

-tehdään 8min niin pitkälle kuin päästään

Esimerkki:

-valitut harjoitteet: a. pystypunnerrus b. kulmasoutu

henkilö A: juoksu viivalle - 1 x pystypunnerrus - juoksu takaisin
läpsystä vaihto

henkilö B: juoksu viivalle - 2 x pystypunnerrus - juoksu takaisin
lapsystä vaihto

henkilö A: juoksu viivalle - 3 x kulmasoutu - juoksu takaisin
lapsystä vaihto

henkilö B: juoksu viivalle - 4 x kulmasoutu - juoksu takaisin
lapsystä vaihto

henkilö A: juoksu viivalle - 5 x pystypunnerrus - juoksu takaisin
lapsystä vaihto

henkilö B: juoksu viivalle - 6 x pystypunnerrus - juoksu takaisin
lapsystä vaihto

.
. .
.

(näin mennään 10 toistoon asti, minkä jälkeen toistot lähtevät kympestä alaspäin kohti ykköstä)

Aikaraja 8min (kaikki lopettavat yhtäaikaisesti).

4. LOPPUVERRYTTELY (5min)

-dynaamiset liikkuvuusharjoitteet ja hermoston rauhoittaminen

-mitä jäi mieleen tältä tunnilta?

Harjoituksen yhteenveto:

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