

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

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. 20min)



→ 1. Sykkeen nosto + koordinaatio:

-Vuorohyppely etuperin, käsiä eteenpäin pyörittäen (huom. olkapään liikelaaajuus)

-Vuorohyppely takaperin, käsiä taaksepäin pyörittäen (huom. olkapään liikelaaajuus)

-Polvennostajuoksu, käsiä vastakkaisiin suuntiin pyörittäen

-Haarahyppy eteen, suorin käsin

-Haarahyppy takaperin vuoropuolin

→ 2.-4. Lihasen aktivointi, dynaaminen liikkuvuus ja liikehallinta

Paikoillaan:

-tuulimylly kuvitteellisella kahvakuulalla (nyrkillä; kuula otetaan seuraavassa osiossa)



-lappapunnerrus konttausasennossa x 6

-lappapunnerrus lankkuasennossa x 6 (keskittyminen keskivartaloon ja lapojen hallintaan)

Päästä päähän edeten:

-tukkipyörintä (2+2) + linkkari x 1 -kompleksi (vaihda puolta muutaman kompleksin jälkeen)
→ keskity laatuun

-rapukävely etu- ja takaperin (vaihto joka 6. askeleen jälkeen) → lantio ylhäällä

-askelkyykkävy rintarangan kierrolla (2+2) + lonkan ulkokierto (2+2)

-lankkukävely (vastakkainen käsi ja jalka) x 4 + "kroolau" eteen 1+1 (huom. liikelaajuus)

→ **5. Hermoston herättely**

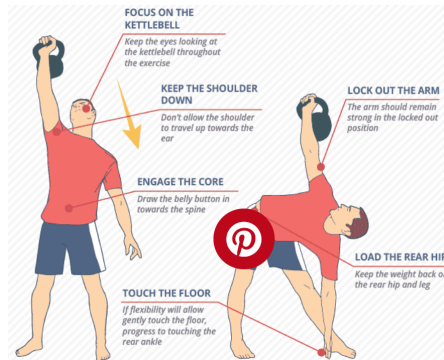
Viivahyppely eteen-taakse, 10-15s

Viivahyppely sivuttain, 10-15s

2. TEKNIikka- JA VOIMAOSIO

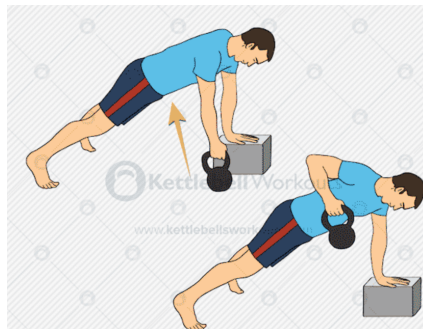
Pareittain, toinen tekee, toinen palauttelee.

1. Pystypunnerrus kahvakuulan pohja ylöspäin (kevyt kuula), 2 x (4+4) → rauhallisesti, keskittyminen hallintaan
2. Tuulimylly kahvakuulalla (kevyt kuula alkuun, keskittyminen liikelaajuuteen, hallintaan ja liikkuvuuteen) 2 x (4+4)



3. Pystypunnerrus yhdellä kahvakuulalla 3 x (6+6)
→ käydään tekniikka läpi
→ keskittyminen keskivartalon hallintaan → pakarot ja alaselkä
→ liikelaajuus: työnnetään painopisteen päälle (ojentaja lähellä korvaa), hartialinja suoraksi (ei jätetä painoa eteen → liikkuvuuden merkitys)
4. [Kulmasoutu yhdellä kahvakuulalla](#) (7.-8.lk) 3 x (6+6)

→ 9lk kanssa voi kokeilla haastavampaa variaatiota jos edellinen sujuu hyvin ja liikuntatilasta löytyy penkki / korokkeita:



5. [Turkkilainen ylösnousu](#) kahvakuulalla 1-2 toistoa / puoli (2-4 sarjaa)
→ alkuun tekniikka ilman painoa (tehdään omalla nyrkillä)
→ kokeilu kevyellä kahvakuulalla
→ loppuun voi hieman haastaa painossa (keskittyminen tekniikkaan sekä olkanivelen ja koko kehon hallintaan)

3. LOPPUHARJOITUS (10min)

Pareittain:

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

2 kierrosta

1min hlö 1 valitsema harjoite

1min sivulankku / tähti (toinen puoli)

1min hlö 2 valitsema harjoite

1min sivulankku / tähti (toinen puoli)

2min lepo kierrosten välissä

Tarvittaessa kahvakuulat 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 lisäystä
-omatoimiharjoitteluun monipuolisuutta ja vaihtelua (erilaiset liikevariaatiot, progressiivisuus, monipuolista kehonpainon / välineiden käyttöä jne.) → lopputreeniin valittu harjoite mukaan omaan arkiharjoitteluun