

## LEIRI 1

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

#### Leiri 1: Alavartalon ja keskivartalon voima ja hallinta

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

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

**Välineet:** eripainoiset kahvakuulat, kepit

#### 1. ALKULÄMMITTELY (n. 15min)

a) Liikkuminen ympäri tilaa (ristiin-rastiin), läpsystä vaihto seuraavaan (ohjaaja ohjeistaa aina seuraavan harjoitteen, alla olevia voi soveltaa), 5min (sykkeennosto, havainnointi, dynaaminen liikkuvuus, hallinta):

- Kevyt juoksu etuperin
- Punnerruksen yläasento + 10-15s pito
- Vuorohyppely etuperin
- Rauhallinen / venyttävä karhukävely
- Kevyt juoksu takaperin
- Kävely lankkuun + kyykkyhyppy + rintarangan avaukset -kombinaatio
- Vuorohyppely takaperin
- Rapukävely etu- tai takaperin
- Burpee (yleisliike) x 6
- Vapaavalintainen liikkuminen

b) Rivissä:

##### Dynaaminen liikkuvuus ja keskivartalon aktivointi

- a) Ankkakävely + joka 4. askeleen jälkeen lonkan sisäkierto (kosketus lattiaan) 1+1 ja rintarangan kierto (käsi kohti kattoa) 1+1
- b) (Mittarimato + kyykkyhyppy + lattiaistunta jalat suorana + takaisin kyykkyyn ilman käsien avustusta / kevyt avustus tarvittaessa) x 5
- c) Hyljekävely (kengät pois) + jos helppo, niin planche-etunojassa

c) Hyppy ja hermotus:

- a) Hyppelyt eteen-taakse (kahdella jalalla), 10s
- b) Sivuhyppelyt kahdella jalalla, 10s

#### 2. VOIMAOSIO (jatkoa maanantain kehonpainovoimaosiosta)

a) Lyhyt kertaus kehonpainokyykyn tekniikasta (käyty maanantaina), 2 x 8.  
-kerrataan liikemallin pääpointit

Maljakyykky kahvakuulalla (1 kuula / pari, toinen tekee, toinen lepää)

-7lk yksi kuula keskellä / eturäkissä (haastaa keskivartaloa)

-8.-9.lk yksi kuula keskellä / eturäkissä (haastaa keskivartaloa) + voi kokeilla kaksi kuulaa eturäkissä (voivat olla eripainoisia, jolloin haastaa keskivartaloa enemmän)

- b) Yhden jalan maastaveto (jatkoa maanantailta)
  - keskittyminen lantiosaranan käyttöön, lapatuki
  - kevyt kahvakuula käteen (vasen jalka maassa + kuula oikeassa kädessä ja päinvastoin)
- c) Valakyykky
  - kepillä 2-3 x 6, oteleveyttä vaihtaen
  - jos kepillä menee hyvin ja liikkuvuus/hallinta sallivat, niin kokeilu yksi kevyt kahvakuula pään yläpuolella (käden pysyttävä täysin suorana, lavan hallinta), 2 x (5+5)

### **Jonoissa**

Keskittyminen lantion- ja polvenhallintaan:

- d) Yksi kahvakuula eturäkissä -askelkyykkävävely eteen
- e) Kaksi kahvakuulaa eturäkissä (voivat olla eripainoisia) -askelkyykkävävely eteen
- f) Yksi kahvakuula pään yläpuolella -askelkyykkävävely (vaihta kättä puolesta välissä, keskity lavan hallintaan, käden pysyttävä suorana)

### **3. LOPPUHARJOITUS (ohjeistus + 10min työtä)**

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

2 kierrosta, toinen tekee, toinen lepää:

3min työtä:

Juoksu etuperin (salin päähän) + 8 x harjoite 1 + juoksu takaisin  
Vaihto aina läpsystä

*1min lepo*

3min työtä:

Juoksu takaperin (salin päähän) + 8 x harjoite 2 + juoksu takaisin  
Vaihto aina läpsystä

*1min lepo*

2min (molemmat tekevät yhtä aikaa)

Juoksu etuperin (salin päähän) + 8 x harjoite 1 TAI 2 (saa vaihdella) + juoksu takaisin

### **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