

LEIRI 1

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

Leiri 1: Yhteisharjoitus: aktivoiva harjoitus + voimaprogressiot + leiriolympialaiset

Teema: Hermo-lihasjärjestelmää aktivoiva lämmittely + kehonpainovoimaosio + leiriolympialaiset (aloitetaan keskiviikon voimateemaa helpompien progressioiden kautta)

Tavoite: aktivoivan lämmittelyn tärkeyden ymmärrys sekä ryhmäytyminen

Välineet: tennispalloja 40-60, 100-ruutua lakanat x 4-6, futsal/jalkapalloja x 4-6, tötsiä x kaksi tornia

Alkusanat: kerrotaan tulevan harjoituksen tavoite, miten ma ja ke linkittyvät toisiinsa kaudella 2023-2024 + leiriolympialaisista.

1. ALKULÄMMITTELY SIS. VOIMAPROGRESSIOT (n. 20-25min)

Alkuun sykkeennosto eri liikkumistapojen kautta.

VOIMAHARJOITTEIDEN PROGRESSIOT KEHONPAINOLLA

- kehonpainokyykyn tekniikka (lantionhallinta, polvet)
- yhden jalan maastaveto (lantionhallinta)
- yhden jalan kyykyt eri suuntiin, askelkyykyt paikoillaan, (sivukyyky?) (lantionhallinta, polvet)
- valakyyky ilman välinettä (liikkuvuus)

Poimintoja alla olevista:

2 kierrosta, 6-8 toistoa / harjoite:

- Kyyky
- Kyyky ja varpaille nousu (Kuva 11A)
- Kyykyhyppy (Kuva 12A)



11A. KYKKY + VARPAILLE NOUSU
Seiso lantion levyisessä asennossa. Tee kyykyt n. 90° kulmaan. Yläasennossa nouse varpaillesi ja laske kantapäät hitaasti takaisin aloitusasentoon. Toista 30 s ajan. **2 sarjaa**



12A. KYKKYHYPPY
Seiso lantion levyisessä asennossa. Tee kyykyt n. 90° kulmaan ja säilytä asento 2 s. Hyppää niin korkealle kuin pystyt. Laskeudu pehmeästi päkiöille polvet ja varpaat suoraan eteenpäin. Toista 30 s ajan. **2 sarjaa**

Kyykyt ja yhden jalan tasapaino (käydään samalla kyykyn liiketekniikka läpi)

2 kierrosta:

- Kyyky (käydään tekniikka läpi) x 8
- Vaaka (tasapaino ja keskivartalon hallinta) 3+3
- 3D -askelkyyky (eteen, sivulle ja kiertoon) 3+3+3 / puoli ([Video](#))
- Yhden jalan maastaveto 5 + 5 (nyrkissä kuvitteellinen kahvakuula)

2. LEIRIOLYMPIALAISET (n. 45 min)

Teema: Leiriolympialaiset

Tavoite: Ryhmäytyminen sekä voimaprogression kertausta kisailujen avulla

Välineet: tennispalloja 40-60, 100-ruutua lakanat x 4-6, futsal/jalkapalloja x 4-6, tötsiä x kaksi tornia

Ryhmä jaetaan 8-10 hlö joukkueisiin, jotka kohtaavat n. 10-15 min. liikunta- ja pulmapainotteisia rasteja. Kilpailun päätteeksi eniten kerännyt joukkue voittaa.

TEHTÄVÄ 1: Viestikisailu hyödyntäen alkulämmittelyssä tehtyä voimaprogressiota. Pienryhmä muodostaa parit ja asettuu lähtöalueelle parijonoon. Parijonon ensimmäiset parit juoksevat tötsälle, tekevät 4-8 aiemmasta tuttua lihaskuntoliikettä, jonka jälkeen juoksevat takaisin parijonoon. Seuraavat saavat lähteä, kun parin molemmat pelaajat ovat suorittaneet juoksut ja annetut liikkeet. Liikkeitä ja toistomääriä voi varioida. Harjoituskierron ennen "virallista" kierrosta suotavaa. 10-15 min.

parijono: → →→→ x (4-6 lihaskuntoliikettä)

Lihaskuntoliikkeitä: yleisliike, kehonpainokyykky, istumaannousu, punnerrus (variaatiot), selät vatsalla maaten yms.

TEHTÄVÄ 2: Tehtävänä asettaa 10 tennispalloa ruudukkoon siten, ettei yksikään pallo ole minkään pallon kanssa samalla pysty-, vaaka- tai vinorivillä. (SPELIT) 10-15 min.

TEHTÄVÄ 3: Futis/pallonkansa/pehmopallo pujottelu parin kanssa. Pienryhmä muodostaa parit ja asettuu lähtöalueelle parijonoon. Parijonon ensimmäiset pujottelevat radan palloa jaloilla kuljettaen, käsistä kiinni pitäen, palaavat parijonoon, antavat läpsyn seuraaville, jolloin parijonon seuraavat saavat lähteä. Pienryhmän jokainen pari suorittaa radan. Nopein ryhmä voittaa. Harjoituskierron suotavaa. 2-3 variaatiota. 10-15 min.

parijono: x x x x

Variaatio 1: pujottele toiselle tötsälle, jätä pallo, juokse ilman palloa parin kanssa viimeiselle tötsälle, palaa pallon luokse, kuljeta takaisin seuraavalle parille, anna läpy ja seuraavat voivat lähteä.

Variaatio 2: kuljeta parin kanssa kolmannelle tötsälle, juokse takaisin ensimmäiselle tötsälle, palaa pallon luokse ja kuljeta pallo parin kanssa takaisin jonoon
→ voit luoda omia variaatioita, ole luova!

jokeritehtävä jos jää aikaa (Tekonurmi tai STC koris): Taitoc pariviestit. 10 min.

pelaaja tennispallon kanssa X

X pelaaja ilman palloa

- Heitto/vieritys parille, juoksu parin luokse, läpy ja paluu omalle paikalle. Toinen pari suorittaa saman
- Heitto/vieritys parille, juoksu parin luokse (tai jokin toinen liikkumistapa esim. yhdellä jalalla hyppely), parin kierto ja paluu omalle paikalle. Toinen pari suorittaa saman. 2-3 kierrosta per pelaaja.
- Heitto/vieritys parille, juoksu (tai jokin toinen liikkumistapa esim. karhukävely) parin luokse, parin haarojen välistä ryömiminen ja paluu omalle paikalle. Toinen pari suorittaa saman. 2 kierrosta per pelaaja.