

3. Leiri taitoharjoittelu

Toiminnallinen voima, liikelaajuudet

Alkuun aktivoivaa, avaavaa ja liikkuvuutta edistävää alkulämmittelyä:

1. Lattialla istuen käsillä 4 paikkaa. 1. päälaki 2. olkapää 3. polvi 4. lattia. Oikea käsi lähtee ylhäältä ja vasen alhaalta ja mennään ees taas.



2. Haara-perushyppy paikallaan - hiihtohyppykäden x 5: → Juoksu etuperin 10-15 m → Haara-perushyppy paikallaan – hiihtohyppykäden x 5 → juoksu etuperin 10-15 m... 3X



3. Haara-perushyppy – hiihtohyppykäden ½ tempoon x 5: → Juoksu etuperin 10-15 m → Haara-perushyppy – hiihtohyppykäden ½ tempoon x 5 → Juoksu takaperin 10-15 m... 3X



4. Hiihtohyppy – haara-perushyppykäden x 5: → Sivulaukka käsien pyörytyksellä 10- 15 m → Hiihtohyppy - hiihtohyppykäden x 5: → Sivulaukka käsien pyörytyksellä 10- 15 m (toinen kylki edellä) 3x

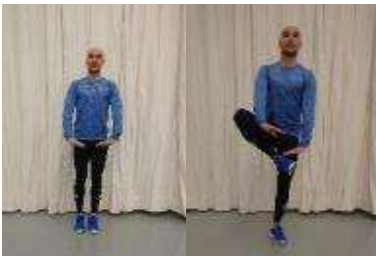


5. Pallon seuranta nenänpäällä (pariharjoitus, vapaa liike/ liikkuminen eri suunnat ja tasot)

6. Tasajalkahypähdyksellä kanta pepun ohi (sisäkierto)



7. Tasajalkahypähdyksellä kantapää edessä vastakkaiseen kämmeneen (aukikierto)



8. Yläpuolelta 6. ja 7. vuorotellen (6 vas, 7 vas, 6 oik, 7 oik, 6 vas...)

9. Etuketjun avaus askelkyykyssä taakse (kädet ylös askelkyykyssä) 8 oik. 8 vas. X 2



10. Hyvää huomenta (päkiöille nousten?) kädet ristissä niskan takana



11. Sivuketjun aktivaatio "huojuva paju" jalat yhdessä ja kädet pään yläpuolella ote peukalosta



12. Askelkyyky hamstringvenytyksellä (rinta kiinni reidessä koko ajan)



13. Ranteiden pyöritys

14. Ranteiden venytykset polvillaan/ nelinkontin



15. Kamelikävely

15.b kamelikävely uimarilla



16. Karhunkävely

16.b karhunkävely heilurijaloilla



17. Jänisloikka



17.b polvet käsien välistä



17.c Vuorotellen A ja B



18. Ranteiden ravistelu

19. Sivuttain matalana



19.b vatsarutistuksella



19.c käsinseisonnan kautta

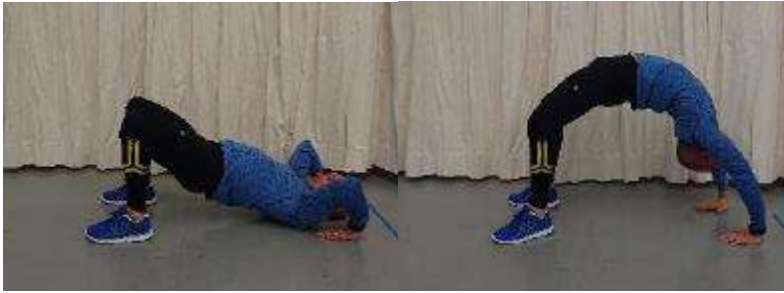


20. Etunojassa polvet rintaan (Mountain climber)



21. Nordic hamstring

22. Punnerrus siltaan



23. Skorpioni (siltakierroskävely) = sivuttain liikkuminen sillasta pyramidi asentoon vaihdellen



Loppuverryttely:

1. Pakaravenytyksessä (merenneito) ylävartalon kierto puolelta toiselle
2. Pallon seuraaminen nenänpäällä
3. Höntsäillen lantionkiertohyppelyä liikkuen eteenpäin
4. Käsien pyörytykset eteen ja taaksepäin vuorojalkapompulla
5. Alaspäin katsovassa koirassa kurotus vastakkaisen nilkan ohi
6. Istuen jalkojen ravistelut

(Ringettelle keskivartalo lukittuna joitain juttuja, **RV/JV** painotus liikelaajuuden hallinnassa, purjehdukselle hieman erikoisia asentoja staattisiin pitoihin, Käsipallolle olan takaosan voima ja etuosan liikkuvuus, Koripallolle 3 tason ja 4 ulottuvuuden hallinta, suunnistus ei iskutusta (mutta jalkojen koordinaatio), Lentopallo esivenytyksen/ -latauksen käyttö ja ojentajavoimaa