

Hyppääminen: (ponnistaminen, alastulo, loikkaaminen)

Jarrutus ja pysäytys

Keskivartalon hallinta ja pito: (staattinen ja dynaaminen)

1. Pupu ja pyssy vaihto (jos onnistuu, niin voi koittaa jahdata pyssyllä pupa)



Alkuun ja mukaan osia aktivoivasta alkulämmittelystä:

KIINNITÄ HUOMIOTA JUOKSUJEN JA LAUKKOJEN HALLITTUUN JARRUTUKSEEN!

2. Haara-perushyppy paikallaan - kädet sivulta ylös x 5 → juoksu etuperin 10-15 m → Haaraperushyppy paikallaan – kädet sivulta ylös x 5 → juoksu takaperin 10-15 m
3. Haara-perushyppy - jalat auki-kiinni - kädet edestä ylös-alas x 5 → sivulaukka käsiä pyörittäen eteenpäin 10-15 m → Haara-perushyppy - jalat auki-kiinni - kädet edestä ylös-alas x 5 → sivulaukka (toinen kylki edellä) käsiä pyörittäen taaksepäin 10-15 m



4. Haara-perushyppy - jalat ristiin - kädet ristiin edessä x 5 → ristiaskel juoksu sivuttain 10- 15 m → Haara-perushyppy - jalat ristiin - kädet ristiin edessä x 5 → ristiaskel juoksu sivuttain 10-15 m (toinen kylki edellä)



5. Parin kanssa sivulaukka peilinä parin kanssa (vetäjä saa sekoittaa). Sivulaukkaa 10-15 m X vaihtelee käsiä (ylös-alas edestä tai sivulta), joita Y seuraa.

(b) pyörähdys mukaan 9.lk).

6. Polvennostojuoksu, jossa saman puolen polvi osuu kämmeneen



7. "Kanta pepun ohi-juoksu", jossa saman puolen kanta osuu kämmeneen. (sormet ja kämmenet tiukkana, ja sormet osoittavat eteenpäin)



8.a) Vuorotellen 2 x 6. ja 7.

b) Vuorotellen 4 x 6. ja 7. (4+2+2+4+2+2+4...?)

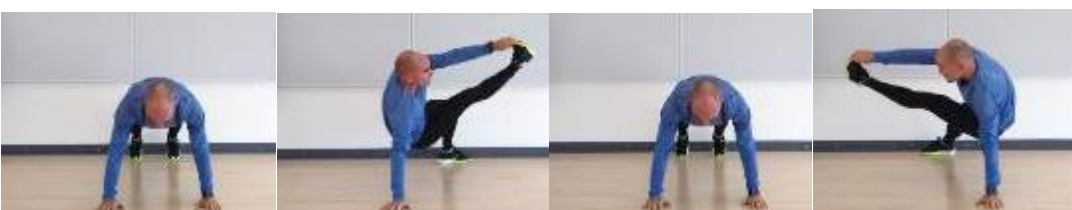
9. Mittarimato (polvet pysyvät suorana ja hyvä lapatuki etunojassa & kämmenet lattiassa koko ajan)



10. Sivusiirtymä lankussa (cross over tai saman puolen raajat)



11. Break dancer (JV/RV pancé)



12. Etuketjun avaus taakse askeleella



13. Kiertohyppy ylävartalon kierrolla paikoillaan



14. Siltaan nousu/ punnerrus siltaan (etenkin käsis + koris)



15. Askel kyykky, joka pysähtyy alhaalla + hallitut vartalon horisontaalikierrot ja polvennostoasennossa ylhäällä tasapainoon. (8.lk sivukallistus ja 9.lk kosketukset kantapäihin takana)



16. Lankkuasennossa pito -> yhden raajan irrotus -> 2 raajan irrotus (lantio ei liiku)



16.b) pöytäasennossa yhden raajan irrotus



- 17. Nopeat jalat 5s. X 3** (jalat polkevat paikoillaan mahd. nopealla frekvenssillä)
- 18. Spurtti asteittain 5/10 60% 5/10m 95% 5/10m 60% ja rullaus**
- 19. Jarrutuksia rullaavasta juoksusta (pitkä, lyhyt ja 2 tai 3 raajaa lattiaan)**
- 20. Takaperin juoksusta jarrutus**
- 21. Tasajalka ponnistus** (ei täydellä teholla = hallittu ilmalento ja alastulo) **Kokeilu myös mikä ero jos ponnistaa kesivartalo "löysänä" ja tiukkana.**
- 21. (b) Tasajalkaponnistuksesta alastulo yhdelle jalalle**
- 22. Tasajalkaponnistuksia peräkkäin** (tulee mukaan enemmän jalkojen voimaominaisuudet)
- 23. Vuorojalkaponnistus**
- 24. Kolmannella askeleella loikka.**
- 25. Yksittäiset loikat (harppaus)**
- 26. 5-loikka ->** (mahd. ja taitotason mukaan 3. askel sivulle -> monimutkainen 5-loikka jossa lähtö takaperin ja 3. loikka kääntyy etuperin).
- 27. Jos tehtäisiin kinkkaa, niin kesivartalon ja lantion hallinnan merkitys korostuu huomattavasti!**
KINKAT TAITOTASON JA LUOKKA-ASTEEN MUKAAN (8. & 9. LK)

Loppujäähdyttely:

- 1.** Haara-perushyppy paikallaan - kädet sivulta ylös x 5 → juoksu etuperin 10-15 m → Haaraperushyppy paikallaan – kädet sivulta ylös x 5 → juoksu takaperin 10-15 m
- 2.** Haara-perushyppy - jalat auki-kiinni - kädet edestä ylös-alas x 5 → sivulaukka käsiä pyörittäen eteenpäin 10-15 m → Haara-perushyppy - jalat auki-kiinni - kädet edestä ylös-alas x 5 → sivulaukka (toinen kylki edellä) käsiä pyörittäen taaksepäin 10-15 m
- 3.** Haara-perushyppy - jalat ristiin - kädet ristiin edessä x 5 → ristiaskel juoksu sivuttain 10- 15 m → Haara-perushyppy - jalat ristiin - kädet ristiin edessä x 5 → ristiaskel juoksu sivuttain 10-15 m (toinen kylki edellä)
- 8. Mittarimato** (polvet pysyvät suorana ja hyvä lapatuki etunojassa)