

LEIRI 4

Lannesaranan liike, kehonpaino- ja voimamiesharjoitteet

7.-9.lk (sama sisältö, vaatimustasoa ja käytettävää vastusta muutetaan ikäluokasta riippuen)

Teema: Maastaveto kahvakuulalla (lannesaranan käyttö), kehonpainoharjoitteet (ideoita omatoimiharjoitteluun) ja "voimamiesharjoitteet". Kehonhallinta ja voima, keskivartalo voimanvälittäjänä.

Tavoite: Tutustuttaa urheilijat liiketekniikoihin ja liikemalleihin. Urheilija osaa suorittaa harjoitteet turvallisesti ja saa harjoitteista ideoita omatoimiharjoitteluun sekä ymmärrystä keskivartalon roolista voimanvälittäjänä.

Välineet: eripainoiset kahvakuulat, slam ballit ja/tai kuntopallot, muutama tötsä, (vararastille muutama paksu kuminauha)

1. ALKULÄMMITTELY (n. 15-20min)

1. Lyhyt sykkeen nosto, n. 5min: esim. reisi-/pohjehippa 30s erät tmv. leikki/peli.
2. Aktivoivat harjoitteet ja liikkuvuus:

- aitakävely virtuaaliainoilla:

<https://www.voimanpolku.info/liikkuvuus/valmistavat-harjoitukset/>



AITAKÄVELY VIRTUAALIAIDOILLA

Huomioi: vartalon asento pystynä, aitomisliikkeen aikana tee liike tukijalan lonkan kautta (tukijalan jalkaterä ei kierry), aitomisliike alkaa liikkuvan alaraajan reiden / lonkan nostolla, suora linjaus tukijalan puolella

- askelkyykkökävely + hallinta ja 1s pysäytys keskellä
 - lankkukävely eteenpäin, joka 7. askeleella pysäytys ja käden vienti ympäri (käsi suorana mahd. suuri liikerata)
 - 3 x (karhukävely (6 eteen + 6 taakse) + kyykyn ala-asento + rintarangan avaus 1+1)
 - pariharjoite: kottikärrykävely sivuttain 10 + 10 askelta (keskivartalohallinta, lantio paikoillaan)
 - terävä polvennostojuoksu 3+3 + tuskakävely x 3+3
 - 8 x (hyvää huomenta + kyykky + hyvää huomenta)
 - 5 x käänteiseen lankkuun nousu (kädet kapealla) + 3s pito yläasennossa + istumaan jalat suorana edessä + kevyt "punnerrus" selän takana 1+1
 - 5 x (linkkari + kuppipito 3s) → yhtenäinen sarja ilman lepoa välissä
3. Maastavedon tekniikka kahvakuulalla
 - lantion levyinen asento, kahvakuula jalkojen väliin
 - olkapäät kuulun etupuolella (vältetään "istuma-asentoa")
 - jalkojen ja takaketjun käyttö → nostetaan jaloilla (ei selällä)
 - voi harjoitella osissa, esim.: lattia - nosto jaloilla polven yläpuolelle (polvet pois tieltä eli nosto jaloilla, selän kulma ei vielä muutu) - lattia → kun tämä sujuu hyvin, otetaan mukaan selän ojennus (polven yläpuolelta alkaen)
 - lavat tiukkana, selkä suorana

2. TAITO, HALLINTA JA VOIMA

- Kierretään rasti n. 3-5hlö ryhmissä ryhmäkoosta riippuen
- n. 3-5min / rasti (jatkuvaa työskentelyä ja lyhyehköt palautukset sarjojen väliin)
- 1-2 kierrosta (riippuen ajankäytöstä ja yhden rastiin kestosta)
- esim. 7 rastia: 3min / rasti & 2 kierrosta → kokonaiskesto 42min + siirtymiset
5 rastia: 4min / rasti & 2 kierrosta → kokonaiskesto 40min + siirtymiset
5 rastia: 3min / rasti & 2 kierrosta → kokonaiskesto 30min + siirtymiset
6 rastia: 4min / rasti & 1 kierros → kokonaiskesto 24min + siirtymiset

Ennen suorittamista käydään kaikki rasti ja liiketekniikat läpi. (Pienemmille ryhmille voi vähentää rastiin määrää.)

1. Maastaveto kahvakuulalla x 8
→ alkulämmittelyn tekniikkaopeilla
→ huomio siihen, että nosto tapahtuu jaloilla (ei selällä)
→ lyhyt palautus sarjojen väliin
2. Hyljekävely (n. 10m pätkä / muutaman metrin pätkissä lyhyet palautukset väliin - laatu edellä)
→ ilman kenkiä (sukat jalassa) / voi ottaa esim. vaatekappaleen jalkojen alle
→ lankkuasento, mutta liu'utus jalkapöydällä
→ keskittyminen keskivartaloon ja yläselkään (lavan hallinta ja voima)
→ 9lk:lle voi kokeilla haastavampaa "yhden jalan hyljettä" (toinen jalka toisen jalan kantapään päällä)
3. Farmarikanto kahdella kahvakuulalla (n. 20-40m pätkä edestakaisin)
→ nosta maastavedolla (suora selkä)
→ hyvä ryhti, aktiivinen keskivartalo ja lavat
→ 9lk:ta voi haastaa isommilla kahvakuulilla
→ kahvakuulat voivat olla myös eri painoiset (vasen ja oikea käsi)
4. Pystypunnerrus tai vauhtipunnerrus x 5 + overhead walk (kahvakuulan kanto yksi kuula pään yläpuolella (n. 20-40m pätkä edestakaisin)
→ ensin vauhtipunnerrukset, viimeisen toiston jälkeen kuula jää pään yläpuolelle, siitä jatkuu kävely heti perään
→ sellainen paino, minkä pystyy hallita hyvin (saa kuitenkin olla haastava)
→ keskittyminen keskivartaloon ja lavan hallintaan (jatkuva työntö kohti kattoa)
→ kyynärpää lukossa koko ajan (jos ei pysy, niin kevyempää kuulaa käyttöön)
(Pysty- ja vauhtipunnerrusta on käyty leireillä 2 ja 3, mm. kepeillä ja käsipainoilla - olynostotunnilla ja ylävartalovoimassa)
5. Slam ball / kuntopallo -rasti (valitse harjoite riippuen tilan alustasta ja ryhmän taitotasosta)
→ nosto olan yli (nostetaan jaloilla)
TAI
→ slam ball (pallon paiskaus pään yläpuolelta lattiaan → keskivartalon voimakas rutistus, räjähtävä liike) → voiman välitys keskivartalon kautta
TAI
→ kyykky tai askelkyykky slam ball toisella olalla tai "kainalossa" (tavoitteena epäsymmetrisyys → haastetta keskivartalolle)

6. Seinäkiipeily + 5-10s pito seinällä (vatsa seinään)
→ keskittyminen keskivartalon ja ylävartalon hallintaan
→ turvallisuus edellä, haetaan sopiva etäisyys seinältä ja siinä pito
→ sama idea kuin overhead walkissa eli kyynärpäät lukossa ja keskittyminen selän voimaan (lapojen käyttö)
→ jokainen tekee vähintään 4 sarjaa / kierros, hyvät palautukset väliin

Mikäli tilassa ei ole sopivaa seinätilaa, niin vaihtoehtona:

- Lisäpainolankku ranteiden / kyynärpäiden varassa kaverin kanssa, 20s
→ kaveri painaa hieman selästä (lankuttaja kertoo, millainen paine on sopiva)
→ sopivan haastava versio (kaveri laskee ääneen kahteenkymmeneen)

JV/RV/Akro/Cheerleading & cheertanssi: tämän tilalle voi ottaa esim. käsilläkävelyradan

7. *Vararasti jos isompi ryhmä:*

- Jarrutettu spurtti (kuminauhan kanssa pareittain)
→ [Linkki harjoitteeseen \(kohta 1:26\)](#)
→ pallo- ja jääläjien kanssa voi tehdä myös jarrutettua lähtöä eteenpäin ja sivuttain (kohta 1:18 videolla)

Loppuverryttely / lyhyt huolto + samalla kauden yhteenveto: Mitä jäi mieleen keskiviikon voimapäivistä?