

16

10–12V.

20–30 MIN

ASKELLUSRATA



HARJOITTEEN TAVOITE

Kehonhallinnan, rytmien, ketteryyden ja koordinaation kehittäminen. Harjoite on hermolihaskäynnin aktivoiva alkulämmittely, joka edellä mainittujen taitojen kehittämisen kannalta on hyvä tehdä nimenomaan harjoituksen alussa.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Tee hiekalle tai nurmelle rata, joka kierretään useampaan kertaan. Aluksi kierretään hitaalla rytmillä. Taidon karttuessa nopeutetaan rytmiä ja vaikeutetaan askelkuviaita. Kuormitukseen vaikuttaa taukojen pituus kierrosten välissä.

HARJOITTEEN AJOITUS

Harjoite toimii parhaiten harjoituksen alussa, koska se aktivoi hermolihaskäynnin alkavaan harjoitukseen.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii kaikenikäisille ja sen vaikeustasoa voi muunnella osallistujien taitojen mukaan. Samassa harjoituksessa voi myös tehdä kaksi rinnakkaista erilaista rataa, joista toinen on helpompi ja toinen vaikeampi.

VÄLINEET

Hyppynarut, askeltikkaat, vanteet ja kartiot tai kreppinauhaa, jonka päälle laitetaan hieman hiekkaa, ettei tuuli vie sitä mennessään. Askeltikkaiden kuviot ja vannetta kuvaavat ympyrät voi myös piirtää hiekkaan.

VALMISTELU

Tee välineistä valmis rata tai vedä viivat hiekkaan.

TOTEUTUS

Kierrä rataa myötäpäivään. Aloita oma suoritus, kun seuraava on edennyt radan toiseen tehtävään. Rataa kierretään 3–6 kertaa. Kierrosten välissä on 30–60 sekunnin tauko.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

ASKELLUSRATA

1) Hyppely hyppynarulla

Tee noin 20 hyppyä. Voit lisätä hyppyjen määrää, jos tuntuu sille, että hyppytapaa pitää harjoitella enemmän. Vaihda hyppytapaa aina seuraavalla kierroksella.

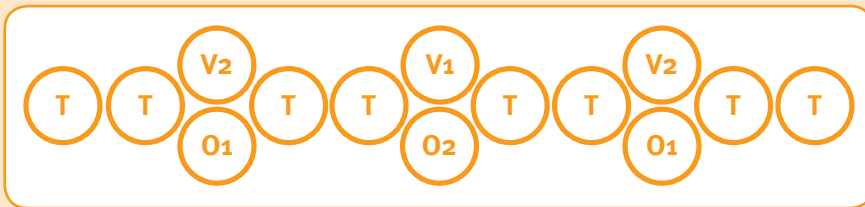


Hyppytapoja:

- normaali hyppy hyppynarulla
- hyppää yhdellä jalalla ja vaihda jalkaa aina kahden hypyn jälkeen
- normaali hyppy hyppynarulla, mutta pyöritä hyppynarua ylhäältä takakautta ympäri
- hyppy korkealle, naru kaksi kertaa jalkojen alta yhden hypyn aikana

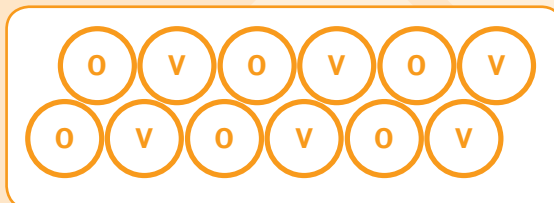
2) Perusharhautus

Aseta vanteet kuvan osoittamaan järjestykseen. T = hyppy tasajalkaa vanteen sisällä, O = hyppy oikealla jalalla vanteen sisällä ja V = hyppy vasemmalla jalalla vanteen sisällä. Numerot osoittavat hyppyjärjestyksen rinnakkaisiin vanteisiin. Lähtöpaikka on kuvan vasemmassa laidassa.



3) Hyppy yhdellä jalalla kaksi kertaa

Aseta vanteet kuvan osoittamaan järjestykseen. O = oikea jalka ja V = vasen jalka. Lähtöpaikka on kuvan vasemmassa laidassa. Hyppää aina ensin oikeanpuoleiseen vanteeseen. Hyppää samalla jalalla kahteen vanteeseen ja vaihda jalkaa. Kiinnitä huomiota rytmiin ja vaihda aloitettavaa jalkaa joka kierroksella.





4) Nopea jalkatyö

Asketikkaat, joiden pituus n. 9 metriä. Jos käytät maahan merkittyjä viivoja tai merkitset viivat oksilla, pidä viivojen väli noin 30–40 cm:ssä.

1. kierros: pidä katse etenemissuuntaan. Askella nopealla rytmillä vuorojaloin oikea-vasen-oikea, eli yksi jalka yhteen ruutuun Tavoitteena on tikata mahdollisimman nopeasti tikkaat läpi.



2. kierros: askella nopealla rytmillä kummallakin jalalla jokaiseen ruutuun. Vaihda seuraavalla kierroksella aloittavaa jalkaa.

Muuta ja vaikeuta askeltamista osaamisen mukaan, esim. askella samat askeltamiset kuin edellä, mutta kylki etenemissuuntaan. Vaihda kylkeä.

Voit askeltaa myös kaksi askelta eteenpäin + yhden taaksepäin, jolloin askelrytmi muuttuu koko ajan.

Pyri kaikissa askelluksissa mahdollisimman nopeaan askellusrytmiin.



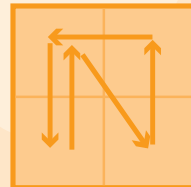
5) Hyppy kartioiden yli tasajalkaa ja välihyppyllä

Aseta kartiot tms. ylihyppättävät esineet noin 40 cm:n päähän toisistaan. Hyppää joka välissä kaksi kertaa, eli ponnista esteen yli aina toisella hyppyllä.

Kiinnitä huomio ryhtiin sekä jalkaterien ja polvien asentoon (että varpaat ja polvet ovat suoraan eteenpäin).

6) Ristikkohyppy

Piirrä maahan kuvan osoittama ristikko. Aloituspaikka on vasemmassa alaruudussa. Hyppää tasajalkaa tai yhdellä jalalla. Pidä rintamasuunta yhteen suuntaan koko ajan, esim. ensimmäisen hypyn suuntaan. Etene nuolten mukaisesti ruudusta toiseen. Kiinnitä huomio varvas-polvi-linjaan (että varpaat ja polvet ovat suoraan eteenpäin) sekä siihen, että alastulo on hallittu ja että uusi hyppy lähtee vasta, kun tasapaino on saavutettu. Tällöin kykenet kontrolloimaan, etteivät polvet painu sisäänpäin alustossa.



HUOMIOITAVAA

Anna selkeät ohjeet. Käy hitaasti rata läpi ensimmäisellä kerralla. Korosta rytmiä suorituksissa.



Mieti, miten useammat ohjaajat voivat opastaa eri kohdissa rataa.

Varvas-polvi-linja on oikein, kun hyppäävän jalan varpaat ja polvi osoittavat suoraan eteenpäin ja polvi pysyy koko jalan kanssa samassa linjassa myös alustulossa, eikä jousta "sisäänpäin". Suora varvas-polvi-linja vähentää vammariskiä ja tehostaa suoritusta.

ANNA PALAUTETTA

Tarkkaile suoritustekniikkaa, lähinnä varvas-polvi-linjaa ja taidon lisääntyessä myös käsien käyttöä. Opasta tavoittelemaan ensin hallittua suoritusta ja lisäämään nopeutta vasta sen jälkeen.

HELPOTTAMINEN

Pidä hyppykuvio riittävän yksinkertaisena, jotta hyppääminen pysyy nopeana.

Kokeile aluksi hyppäämistä hitaasti ja rytmiä etsien. Rytmin löytäminen helpottaa suoritusta.

VAIKEUTTAMINEN

Muuta hyppykuvioita joka kierroksella.

TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Osallistuja oppii hyvän liikerytmin. Osallistuja oppii tuntemaan, miten hallitsee omia raajojaan.

IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Anna osallistujien keksiä lisää rytmiratoja.

Toteuta rytmirata jollakin rastilla tehtävänä.

Nimetkää muutama tietynlainen rytmirata, joita on harjoiteltu. Ohjaajan sanoessa rytmiradan nimen, osaavat kaikki tehdä radan hyppyjä tehokkaasti esim. 20 sekuntia, vaikka rataa ei olisi merkitty maahan.

KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta kokeilemaan omia hyppykuvioita kotona.

Opasta tekemään itse rytmiradan tehtäviä osana harjoituksen tai kilpailun lämmittelyä.