

17

10–12V.

20–30 MIN

HAARA-PERUS-HYPPY JA HIIHTOLOIKAT RYTMINVAIHDOLLA



HARJOITTEEN TAVOITE

Rytmitaidon ja keuhonhallinnan kehittäminen.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Leikitään lämmittelyksi "Kissa ja hiiri" -leikkiä, joka kehittää reaktiokykyä ja taitoa tehdä nopeita suunnanmuutoksia. Harjoitusosassa harjoitellaan ensin hyppy ja loikka erikseen, jonka jälkeen niitä yhdistellään ja lähdetään muuttamaan käsien ja jalkojen rytmiä.

HARJOITTEEN AJOITUS

Harjoite sopii hyvin harjoituksen alkuun alkulämmittelyksi.

EDELTVÄT TAIDOT

Harjoite sopii kaikenikäisille, kun valitset sopivat hyppyt ja hyppy-yhdistelmät. Lisää tai kevennä kuormittavuutta muutamalla hyppymäärä.

VÄLINEET

Ei tarvita välineitä.

TOTEUTUS

Kissa ja hiiri (kesto 5–10 min)

Kissa jahtaa hiirtä. Muut osallistujat makaavat maassa mahallaan pareittain. Hiiri on turvassa päästessään jonkun parin vierelle kolmanneksi, jolloin kolmen ryhmässä toiselle ulkoreunalle jääneestä lapsesta tulee uusi hiiri. Jos kissa saa hiiren kiinni, osat vaihtuvat ja hiiri muuttuu kissaksi ja kissa hiireksi.

Vaikeuttaminen: leikissä on mukana kaksi kissa- ja hiiriparia, jotka toimivat toisistaan riippumatta. Tällä tavalla saat leikkiin enemmän toimintaa ja lisää haastetta reaktioihin ja nopeisiin suunnanmuutoksiin.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

Hypyt ja hyppy-yhdistelmät

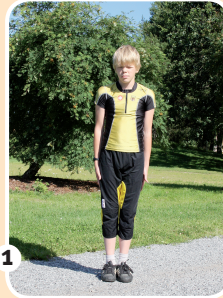
1) Haara-perus-hyppy (5 min)

Hypi haara-perus-hyppyjä. Vie joka toisella hypyllä jalat yhteen ja joka toisella hypyllä jalat erilleen. Kädet heilahtavat joka toisella hypyllä ylös ja joka toisella hypyllä alas kyljen suuntaisesti. Liikuta käsiä hypätessä siten, että ne lyövät alhaalla reisiin ja ylhäällä yhteen taputtaen.

Tee kahdella eri rytmillä noin 10–15 hyppyä kutakin.

Rytmit:

1. Kun kädet suorittavat taputuksen ylhäällä, niin jalat tulevat yhteen
2. Kun kädet suorittavat taputuksen ylhäällä, niin jalat aukeavat erilleen.
3. Harjoiteltuasi kahta eri rytmiä, vaihda rytmi suoraan vauhdista. Jatka jalkojen liikettä jatkuvasti ilman pysähdyksiä. Vaihda käsien rytmiä siten, että taputat ylhäällä kaksi taputusta yhden sijasta. Näin rytmi vaihtuu. Kun opit vaihdon, vaihda rytmiä aina muutaman hypyn jälkeen.



2) Hiihtoloikka (5 min)

Hypi hiihtoloikkia omaan tahtiin paikallaan. Opettele kaksi eri rytmiä:

1. Tuo vastakkaiset raajat yhtä aikaa eteen, eli vasen jalka ja oikea käsi ovat samaan aikaan edessä. Samalla oikea jalka ja vasen käsi ovat takana. Vaihda toinen jalka eteen hyppäämällä ylöspäin, jolloin myös toinen käsi tulee eteen. Tee 10–15 hyppyä.
2. Tuo saman puoleiset raajat yhtä aikaa eteen, eli vasen jalka ja vasen käsi edessä ja vastaavasti samalla hetkellä oikea jalka ja oikea käsi takana. Vaihda toinen käsi ja jalka eteen hyppäämällä ylöspäin. Tee 10-15 hyppyä.
3. Lisäharjoite: Vaihda rytmiä suoraan vauhdissa siten, että jalat suorittavat jatkuvasti hiihtoloikkaliikettä eteenpäin ilman pysähdyksiä, mutta kädet jäävät samaan asentoon yhden hypyn ajaksi, jolloin rytmi vaihtuu. Vaihda rytmiä edestakaisin aina muutaman hypyn jälkeen. Tee 15–30 hyppyä.





3) Yhdistelmäharjoite (5–10 min)

1. Hypi siten, että joka toinen suoritus on haara-perus-hyppy, jossa hyppäät kerran jalat erilleen ja kerran jalat yhteen. Myös kädet liikkuvat ja ovat alhaalla, kun jalat ovat yhdessä. Haara-perus-hypyn jälkeen tee hiihtoloikka oikealla ja vasemmalla jalalla. Vie hiihtoloikassa vastakkaiset raajat eteen. Vaihda kahden hiihtoloikan jälkeen taas kahteen haara-perus-hyppyyn.
2. Kun edellinen liikesarja onnistuu ilman virheitä, vaikeuta liikettä siten, että viet hiihtoloikissa joka toisella kerralla vasemman jalan ja vasemman käden eteen ja joka toisella kerralla oikean jalan ja oikean käden eteen. Hyppää välissä aina haara-perus-hyppyt kuten edellä.

● HUOMIOITAVAA

Tarkkaile hyppyjen kokonaismäärää ja siitä syntyvää kuormitusta. Lisää hypymäärää nousujohteisesti, eli vähemmän hyppyjä ensimmäisellä harjoituskerralla.

Tauota harjoitusta, jotta siitä ei tule liian raskas. Tee 10–15 hyppyä kutakin hyppyvaihtoehtoa ja pidä välissä pieniä, noin 10–20 sekunnin taukoja.

Varvas-polvi-linja on oikein, kun hyppävän jalan varpaat ja polvi osoittavat suoraan eteenpäin ja polvi pysyy koko jalan kanssa samassa linjassa myös alustulossa, eikä joustu "sisäänpäin". Suora varvas-polvi-linja vähentää vammariesiä 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

Keskity vain yhteen tai kahteen rytmiin. Toista samat rytmit useammalla harjoituskerralla, jonka jälkeen vaikeuta vähän lisää.

● VAIKEUTTAMINEN

Rytmejä voi opetella lisää mielikuvitusta apuna käyttäen. Anna lasten keksiä uusia rytmejä.

Muutama rytmiehdotus:

- Haara-perus-hyppyssä jalat liikkuvat normaalisti sivulta sivulle, mutta kädet eteen ja taakse kuten hiihtoloikassa.
- Hiihtoloikassa jalat liikkuvat normaalisti edestä taakse, mutta kädet liikkuvat vastavasti sivusuunnassa kuten haara-perus-hyppyssä.
- Hyppää edellisillä rytmeillä vuorotellen haaraperushyppyjä ja hiihtoloikkaa.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

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



● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Käytä hyppyjä osana kuntopiiriä. Toteuta hyppyjä erilaisilla alustoilla tai liikkuen erilaisissa rinteissä.

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta kokeilemaan omia hyppykuvioita kotona ja opettelemaan liikkeitä yhä nopeammalla rytmillä.

Opasta tekemään rytmihyppyjä osana harjoituksen tai kilpailun lämmittelyä.