

18

10–12V.

30 MIN

JUOKSUKOORDINAATIO- HARJOITE I



HARJOITTEEN TAVOITE

Valmistaa keho ja hermolihasjärjestelmä juoksuun sekä kehittää juoksukoordinaatiota. Liikkeet toimivat rauhallisesti tehtynä myös aktiivista liikkuvuutta lisäävinä harjoitteina.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Lämmittelynä pelataan pallopeleä, jossa hyökkäyssuunta muuttuu merkistä. Juoksun koordinaatioharjoitteissa tehdään jokaista liikettä 2–3 x 10–20 metriä kävely-palautuksella.

HARJOITTEEN AJOITUS

Lämmittle ja venyttele lyhyesti ennen koordinaatioharjoitteita tai aloita rauhallisin liikkein. Harjoitteet sopivat ennen suunnistusharjoitusta alkulämmittelyksi sekä myös kehittäväksi oheisharjoitukseksi.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii hyvin 9-vuotiaille ja sitä vanhemmille. Nuoremmille valitaan vain yksi tai kaksi helpointa koordinaatioharjoitetta.

VÄLINEET

Pallo lämmittelyleikkiin.

VALMISTELU

Ei tarvita valmistelua.

TOTEUTUS

Suunta vaihtuu -pallopeleä (10–15 min)

Jaa lapset kahteen joukkueeseen. Valitse pelattavaksi peliksi jalkapallo, käsipallo tai lip-pupallo, eli joku pallopeleä, jota lapset osaavat pelata ja jota pelataan sovitulla säännöillä. Ohjaajan merkistä pelin suunta muuttuu eli maalit vaihtuvat ja yritetään tehdä piste tai maali entiseen omaan maaliin.

FYSIIKKA



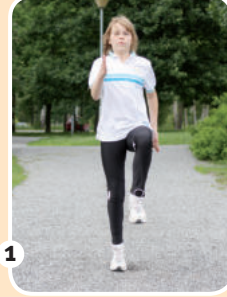
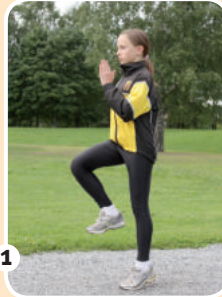
Suomen Suunnistusliitto

Juoksukoordinaatioharjoitteet (20–25 min)



1) Polvennostokävely 2–3 x 15–20 m

Nouse päkiöille ja pidä lantio korkealla edessä. Pidä kädet rentoina ja kyynärpäistä koukussa vartalon vieressä. Nosta polvi koukkuun eteen ja ylös siten, että selkä pysyy suorana eikä pyöristy. Pidä nilkka koukussa. Tuo vastakkaiset käsi ja jalka samaan aikaan eteen. Pidä kyynärpäät ovat koko ajan koukussa ja hartiat rentoina.



2) Polvennostojuoksu 2–3 x 15–20 m

Taidon lisääntyessä tee 2–3 x erilaista vaikeutettua polvennostojuoksua.

Sama kuin edellinen, mutta tehdään nopeammin ja juosten.

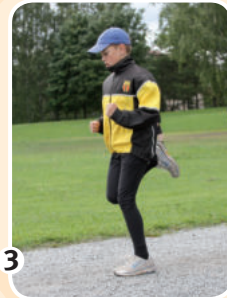
Polvennostojuoksun vaikeuttaminen:

- takaperin
- käsien pyöritys samanaikaisesti eri suuntiin
- edellinen takaperin juosten
- saman puolen käsi ja jalka nousevat samanaikaisesti
- edellinen takaperin juosten
- jalat askeltavat normaalisti, mutta kädet tekevät liikkeet hitaasti
- kädet liikkuvat normaalisti, mutta jalat tekevät liikkeet hitaasti

3) Pakarajuoksu 1–2 x 15–20 m

Yläpakara: Nouse päkiöille ja pidä kädet kyynärpäät koukussa. Potki kantapäillä nopeasti pakaroihin vieden samalla polvea taaksepäin, jolloin reisi on kohti maata. Pidä ylävartalo koko ajan pystyssä.

Huomio: Juokse koko ajan päkiöillä. Pidä varpaat ja polvet suoraan eteenpäin.



4) Tripling 1–2 x 10 m

Pidä kädet kyynärpäät koukussa. Vasen jalkapohja on maassa ja oikea jalka koskettaa päkiällä maahan vasemman vieressä. Paina oikea kantapää maahan ja nosta samalla vasen kantapää ilmaan päkiän jäädessä maahan. Toista vaihtoa. Etene samanaikaisesti hyvin pienin askelin eteenpäin. Tavoitteena on nopea ja jäntevä kanta-päkiä työskentely, ei eteneminen.



5) Saksijuoksu 1–2 x 15–20 m

Pidä polvet suorana koko juoksun ajan. "Juokse" siten, että nostat jalan suorana eteen ja pyyhkäiset suoran jalan nopeasti edestä alas painopisteen alle, jolloin päkiä koskettaa kimmoisasti maata painopisteen alla. Samalla toinen jalka heilahtaa suorana eteen ja ylös. Kädet rytmittävät liikettä ja vastakkainen käsi on aina edessä.



6) Kimmohyppely

Hyppää päkiöillä kimmoisia tasahyppyjä paikallaan. Pidä polvet suorina ja nosta varpaita ylöspäin ilmalennon aikana. Pidä ylävartalo suorana hyppyissä.

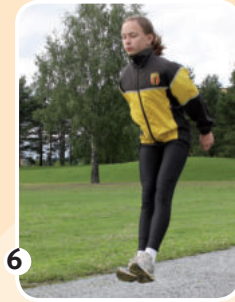
Huomio: Vedä nilkat tehostetusti koukkuun ilmalennon aikana.

● HUOMIOITAVAA

Anna selkeät ohjeet. Näytä ensin liike tai pyydä yhtä osallistujista näyttämään.

Tauota harjoitusta, jotta siitä ei tule liian raskas.

Hyvässä suorituksessa varvas-polvi-linja on oikein eli varpaat ja polvi osoittavat suoraan eteenpäin ja polvi pysyy koko jalan kanssa samassa linjassa eikä jouta "sisäänpäin".



● ANNA PALAUTETTA

Pyydä tavoittelemaan oikeata suoritustekniikkaa harjoituksen alussa ja anna palautetta. Ohjaa laadullisesti oikeisiin suorituksiin, joissa lantio pysyy ylhäällä, ylävartalo ei kallistu taaksepäin, pää on ylhäällä ja painopiste on jalkojen päällä. Jalkojen ja käsien rytmi pysyy hyvänä. Suora varvas-polvi-linja on tärkeä.

● HELPOTTAMINEN

Tee vain kahta liikettä. Toista liikkeitä viikosta toiseen ennen vaihtoa uuteen harjoitteeseen.

● VAIKEUTTAMINEN

Tee liikesarjoja nopeammin tai lyhyemmällä palautteella tai pidempi matka.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Osallistuja tietää, mihin asioihin harjoitteissa tulee kiinnittää huomiota ja ymmärtää, että koordinaatioharjoitteita tekemällä juoksun tekniikka kehittyy paremmaksi. Osallistuja oppii tunnistamaan hyvän liikerytmin ja oppii hallitsemaan liikkeitään.



● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Tee koordinaatioharjoitteita hitaammalla tempolla osana alku- ja loppuverryttelyä, jolloin hermojärjestelmä aktivoituu/palautuu ja liikkuvuus lisääntyy.

Kun osallistujat oppivat harjoitteet, voivat he ohjata harjoitteita vuorotellen toisilleen ohjaajan avustuksella.

Toteuta erillinen harjoitus, jossa keskitytään koordinaatioharjoitteisiin.

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta tekemään muutamia koordinaatioliikkeitä aina lämmittelyn yhteydessä, jolloin hermojärjestelmä aktivoituu juoksuun. Kun osallistujat oppivat liikkeen, kannusta tekemään harjoitetta myös kotona. Kannusta tekemään liikkeitä myös hitaasti, jolloin liikkuvuus ja lihashallinta lisääntyy.