

19

10–12V.

30 MIN

JUOKSUKOORDINAATIO- HARJOITE II



HARJOITTEEN TAVOITE

Valmistaa keho ja hermolihasjärjestelmä juoksuun. Kehittää juoksukoordinaatiota. Liikkeet toimivat rauhallisesti tehtynä myös aktiivista liikkuvuutta lisäävinä.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Tee jokaista juoksuharjoitetta 2-3 x 10–20 metriä. Suoritusten välissä on kävelypalautus. Tee harjoitteet aluksi rauhallisesti oikeata suoritustekniikkaa tavoitellen.

HARJOITTEEN AJOITUS

Lämmittele 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

Ei tarvita välineitä.

VALMISTELU

Ei tarvita valmistelua.

FYSIIKKA



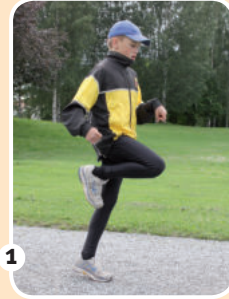
Suomen Suunnistusliitto



TOTEUTUS

1) Pakarajuoksu 1–2 x 15–20 m

Alapakara: Nouse päkiöille ja pidä kädet rennosti kyynärpäät koukussa ja vartalon vieressä. Nosta napakasti vuorotellen kantapäitä pakaran alle kohti istuinkyhmyä. Huomio: Juokse koko ajan päkiöillä. Käytä käsiä tehokkaasti.

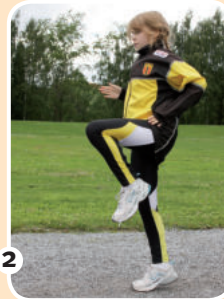


2) Kuopaisukävely 1–2 x 15–20 m

Pidä kädet rennosti kyynärpäät koukussa ja vartalon vieressä. Nouse päkiöille ja nosta vasen kantapää pakaran kautta ylös. Vie polvi korkealta etukautta alas. Pyyhkäise voimakkaasti jalkapohja painopisteen alle maahan. Tee sama toisella jalalla.

Pidä kädet rennosti kyynärpäät koukussa ja vartalon vieressä. Rytmitä liikettä käsillä ja vie ne rennosti mutta tehokkaasti eteen ja taakse jalkojen tahdissa.

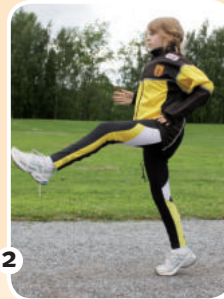
Helpottaminen: Kuopaise joka kolmannella askeleella. Kävele väliaskeleet.



3) Kuopaisujuoksu 1–2 x 15–20 m

Tee sama kuin edellä, mutta juosten. Harjoite on alkuun vaikea, joten lähde liikkeelle helpommista vaihtoehdoista.

Helpottaminen: Hölkkää kevyesti 20 metrin matka ja tee 3–4 kuopaisujuoksuaskelta oikealla jalalla omassa tahdissa matkan aikana. Toista toisella jalalla.



Seuraava vaihe: Hae rytmi ensin hölkkäten kevyesti joitakin askelia. Tee kuopaisu joka kolmannella askeleella, jolloin jokaisella kuopaisulla jalka vaihtuu.

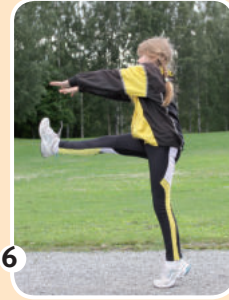
4) Polvet rintaan hyppely 1–2 x 10 hyppyä

Hyppää paikallaan tasahyppyjä ja vedä polvet rintaan. Pidä ylävartalo mahdollisimman suorassa.



5) Vuoroloikka 1–2 x 15–20 m

Jatkuva loikka seuraavasti:
Ponnistus vasemmalla jalalla.
Alastulo oikealla jalalla, jolla välittömästi ponnistus. Alastulo vasemmalla, jolla välittömästi ponnistus. Jatka pysähdyksittä. Liikkeen suunta on enemmän eteen kuin ylöspäin. Käytä koko jalkapohjaa ponnistaessa ja alastulossa.



6) Saksikävely 1–2 x 15–20 m

Nouse päkiöille ja nosta molemmat kädet suoraksi vartalon eteen. Heilauta oikea jalka suorana ylös ja kosketa sillä käsiä. Toista. Pysy koko ajan päkiöillä ja pidä selkä suorana. Nosta jalkaa vain sen verran, kun pystyt ilman, että alaselkä pyöristyy.

● 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, jolloin varpaat ja polvi osoittavat suoraan eteenpäin ja polvi pysyy koko jalan kanssa samassa linjassa, eikä jousta “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 harjoitukseen.

● VAIKEUTTAMINEN

Tee liikesarjoja nopeammin tai lyhyemmällä palautteella tai pidempi matka.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

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



● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Tee koordinaatioharjoitteita hitaalla tempolla alku- tai loppuverryttelynä, jolloin hermojärjestelmä aktivoituu/palautuu ja liikkuvuus lisääntyy.

Kun lapset oppivat harjoitteet, voivat he ohjata vuorollaan toisilleen harjoitteita ohjaajan avustuksella.

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

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