

# 21

10–12V.

20–30 MIN

## AKTIIVISET LIKKUVUUSHARJOITUKSET



### HARJOITTEEN TAVOITE

Lisätä liikkuvuutta sekä parantaa koordinaatiota, kehonhallintaa ja tasapainoa.

### HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Lämmittelyksi leikitään pareittain kosketushippaa. Varsinaisena harjoituksena suoritetaan erilaisia askellussarjoja.

### HARJOITTEEN AJOITUS

Harjoite sopii suunnistusharjoituksen tai fyysisen harjoituksen alkuun tai loppuun.

### MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Aktiiviset liikkuvuusharjoitteet sopivat kaikille ja ovat tärkeitä kaikenikäisille.

### VÄLINEET

Ei tarvita välineitä.

### VALMISTELU

Valitse tasainen ja pitävä alusta, esim. urheilukenttä, nurmi tai hiekka.

### TOTEUTUS

Kosketushippa (5–10 min)

Ota pari ja asetu parin kanssa vastakkain. Merkistä saa alkaa yrittää koskettaa kädellä toisen polvea. Osumasta saa pisteen. Kolmesta kosketuksesta voittaa. Hävinnyt tekee esim. 10 vatsalihasliikettä. Toista hippa 3–4 kertaa kosketuspaikkaa vaihtaen, esim. pakara, olkapää, varvas. Varvashipassa kosketetaan turvallisuussyistä varpailla varpaita, ei käsillä.

Vaihda myös häviäjän tehtävää. Hyviä liikkeitä ovat esim. selkälihasliikkeet, etunojapunnerrukset ja jännehypyt.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

## Askelukset (20–25 min)

### 1) Jalan heitto eteen

Heitä oikea jalka rennosti eteen ja nouse vasemman päkiän varaan samalla kun kosketat vastakkaisella kädellä oikean jalan varpaita. Pidä ylävartalo suorana ja pystyssä ja lantio korkealla. Tärkeää ei ole kuinka korkealle jalka nousee, vaan että molemmat jalat pysyvät mahdollisimman suorana ja että maassa oleva tukijalka on jäämäkkä ja nousee varpailleen.

Toista pysähtymättä sama toisella jalalla. Tee askellusta 15–20 metrin matka. Kävele rauhallisesti takaisin ja toista, tai siirry seuraavaan liikkeeseen.

### 2) Jalan kierto edestä sivulle

Pidä kädet lantiolla ja nosta polvi kevyesti eteen. Kierrä polvi suoraan sivulle ja siitä vielä taaksepäin niin pitkälle taakse kuin mahdollista, ilman että ylävartalo kiertää mukana. Laske jalka alas.

Toista suoralla jalalla. Pidä ylävartalo tiukkana ja pystyssä. Tee jalalla niin laaja liike kuin mahdollista. Toista liikkeitä toisella jalalla. Toista molemmilla jaloilla 5–10 kertaa.

### 3) Askelus ja vastakkainen kyynärpää nilkkaan

Astu pitkä askel oikealla jalalla eteen, koukista polvi siten, että yletät koskettamaan vasemmalla kyynärpäällä oikeaan nilkkaan. Astu vasemmalla jalalla eteen ja kosketa oikealla kyynärpäällä vasempaan nilkkaan.

Voit tehostaa liikettä tuomalla astuvan jalan kantapäähän mahdollisimman läheltä pakaraa kun askellat eteen.

Askella 15–20 m. Kävele rauhallisesti takaisin ja toista, tai siirry seuraavaan liikkeeseen.

### 4) Polven halaus ja kävely

Nosta oikea polvi kiinni rintaan ja tehosta liikettä painamalla vielä käsillä polvea kohti rintaa. Astu oikealla jalalla askel eteen. Nosta vasen polvi kiinni rintaan ja tehosta liikettä samalla tavoin käsillä. Toista 15–20 metriä.





### 5) Pohjentytys ja kävely

Astu oikealla jalalla lyhyt askel eteen. Jalan nilkka jää koukkuun ja varpaat kohti taivasta. Kumarru ja kosketa molempien käsien sormilla varpaita. Ojentaudu suoraksi ja astu vasemmalla eteen. Kosketa sormenpäillä varpaita. Toista 15–20 metriä.



### 6) Luistelukyky puolelta toiselle

Asetu haara-asentoon ja vie paino oikealle jalalle kyykistyen samanaikaisesti mahdollisimman alas. Vasen jalka jää suoraksi sivulle. Pidä koukussa olevan jalan kantapäätä maassa. Siirrä paino mahdollisimman alhaalla vasemman jalan päälle. Oikea jalka jää nyt suoraksi sivulle ja vasemman jalan kantapäätä on maassa. Tee liike mahdollisimman alhaalla. Toista liike 5–6 kertaa molempiin suuntiin.



### ● HUOMIOITAVAA

Korosta omaan tahtiin tekemistä ja oman liikkuvuuden rajojen hakemista.

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

Syvät askellusharjoitteet kipeyttävät jalat nopeasti, kun niiden tekeminen on uutta. Tee vain muutamaa liikettä ensimmäisellä kerralla.

### ● ANNA PALAUTETTA

Opasta tekemään oikein. Varmista, että polvi ja varpaat ovat eteenpäin ja ettei polvi jouta "sisäänpäin". Anna palautetta oikeasta suorituksesta.

### ● HELPOTTAMINEN

Tee vain muutamaa liikettä kerran.

### ● VAIKEUTTAMINEN

Tavoittele hallittua ja laajaa liikesuoritusta. Lisää toistoja.

- **TIETOISUUS JA KÄSITTEET**

Osallistuja ymmärtää, miten voi lisätä liikkuvuutta ja että suppea liikkuvuus rajoittaa suoritusta.



- **IDEAT JATKOKEHITTELYYN**

Toteuta harjoitteet kiertoharjoitteluna, kun ne ovat tulleet tutuiksi.

- **KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA**

Kannusta toteuttamaan muutama liikkuvuusliike joka päivä ja erityisesti alku- ja loppuverryttelyn yhteydessä.