

25

10–12V.

10–20 MIN

KEHONHALLINTA I



HARJOITTEEN TAVOITE

Lihaskuntoliikkeiden tavoitteena on kehittää vartalon hallintaa ja alaraajojen elastista energian käyttöä.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Kuusi erilaista liikettä. Suorita jokaista 30–40 s tai 10–20 toistoa. Tee yksi tai useampia kierroksia. Liikkeiden välissä pidettävän tauon pituus vaikuttaa harjoituksen kuormittavuuteen.

HARJOITTEEN AJOITUS

Sopii kevyesti toteutettuna harjoituksen alkuun ja raskaampana vaihtoehtona harjoituksen loppuun.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Kaikenikäisille, kun harjoituskuormitus sovitetaan osallistujien mukaan.

VÄLINEET

Ei tarvita välineitä.

VALMISTELU

Ei tarvitse valmistella.

TOTEUTUS

Suorita jokaista liikettä 30–40 s tai 10–20 toistoa. Pidä liikkeiden välillä 20–40 s tauko. Mitä lyhyempi tauko on, sitä korkeampi on harjoituksen kuormitus.

Tee yksi tai useampia kierroksia. Jos teet useamman kierroksen, voit tehdä esim. seuraavasti:

1. kierros 30 s työtä ja 30 s lepoa,
2. kierros 40 sek. työtä ja 20 s lepoa jne.

Seuraa osallistujien jaksamista ja sovita kuormitus harjoituksen tavoitteen mukaisesti. Pidä kierrosten välissä 2–3 min palautus.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

LIIKKEET



1) Lantion nosto tai yhden jalan lankku

- asetu selinmakuulle polvet koukussa ja jalkapohjat alustaa kohden
- laita kädet kylkien viereen
- nosta lantio rauhallisesti ylös ja laske alas
- voit vaikeuttaa liikettä siten, että nostat jalat korokkeen päälle tai ojennat toisen jalan suoraksi vartalon jatkeeksi lantion ollessa ylhäällä



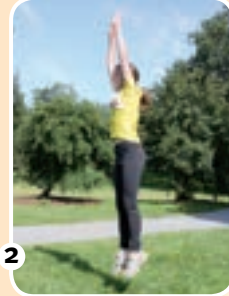
1

2) Jännehyppy

- Laskeudu kyykkyyn ja ponnista ylös ilmaan ojentaen samalla vartalo ja kädet suoraksi
- ponnista uuteen hyppyyn heti tultuasi alas



2



2

3) Kyljen nosto

- asetu kylkimakuulle alempi jalka koukussa ja alemmalla kyynärpäällä lattiasta työntäen
- päällimmäinen jalka on suorana ja lantio koskettaa maata
- nosta lantio irti lattiasta ja työnnä samanaikaisesti kyynärpäällä lattiasta
- Liike vaikeutuu, kun laitat alemman jalan suoraksi ja nostat päällimmäisen jalan ilmaan samanaikaisesti lantionnoston kanssa.

Huomio: pidä pää samassa linjassa vartalon jatkeena. Älä taivuta päätä eteenpäin.



3

4) Mittarimato

- Asetu seisomaan lattialle jalat yhdessä ja taivuta vartalo eteen siten, että voit laittaa kämmenet maahan pitäen silti polvet koko ajan suorana.
- Kävele käsillä niin kauas kuin kykenet ilman, että jalat liikkuvat. Seuraavaksi pidä kädet paikoillaan ja kävele jaloilla niin lähelle käsiä kuin polvien koukistumatta kykenet. Jatka taas liikkuen käsillä.
- Liike vaikeutuu, kun teet jalkojen ja käsien siirrot pienillä hypyillä.



4



4



5) Kiertävä askelkyykky, jossa varpaat ja polvi osoittavat koko ajan suoraan eteenpäin

- Seiso kädet lanteilla ja astu oikealla jalalla askel eteenpäin siten, että takimmaisena jalan polvi koukistuu ja koskettaa lähes lattiaa. Ponnista heti takaisin.
- Astu oikealla jalalla askel sivulle ja ponnista heti takaisin.
- Astu oikealla jalalla askel taakse ja ponnista heti takaisin.
- Astu tämän jälkeen vasemmalla askel taakse ja ponnista heti takaisin.
- Vasemmalla sivulle ja takaisin.
- Vasemmalla eteen ja takaisin.
- Toinen kierros lähtee oikealla jalalla eteen.



6) Hoover

- Asetu alustalle kyynärnojaan kyynärvarsiensa ja varpaiden varaan. Vedä napaa kohti selkärankaan ja koita pysyä tässä asennossa muutama sekunti. Pidennä vähitellen jännitysaikaa: 10 s – 15 s – 20 s jne. aina minuuttiin asti.
- Liike vaikeutuu, kun vedät tässä asennossa vuoroittain polvea kohti kainaloa.



HUOMIOITAVAA

Askelkyykyssä ja jännehypyssä on tärkeää kontrolloida varvas–polvi-linjaa, että varpaat ja polvet ovat suoraan eteenpäin ja että polvi ei jousta “sisäänpäin” koukistuksissa.

Selkä ei saa mennä notkolle liikkeissä, vaan napa jännitetään kiinni selkärankaan.

ANNA PALAUTETTA

Ohjaa oikeaan tekniikkaan. Anna palautetta myös oikeista suorituksista.

- **HELPOTTAMINEN**

Valitse suoritettavaksi vain muutama liikkeistä.



- **VAIKEUTTAMINEN**

Lisäämällä tehtävien lukumäärää ja kasvattamalla toistoja kuormitus lisääntyy.

- **TIETOISUUS JA KÄSITTEET**

Osallistuja oppii liikkeet ja tietää, mihin tulee kiinnittää huomioita oikean liikkeen tekemiseksi.

- **KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA**

Kannusta tekemään kehohallintaa lisääviä liikkeitä päivittäin. Korosta vatsalihasten jännittämistä liikkeissä, ettei liikkeitä tehdä notkoselällä.