

26

10–12V.

40–45 MIN

KEHONHALLINTA II



HARJOITTEEN TAVOITE

Lihaskuntoliikkeiden tavoitteena on kehittää vartalon hallintaa.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Alkuleikkinä pelataan polttopalloa, jossa jokin kehon osa on magneettina maassa. Kehonhallintaa kehitetään erilaisilla liikkeillä, jotka aloitetaan ja lopetetaan ohjaajan merkistä.

HARJOITTEEN AJOITUS

Kehonhallintaa kehittävät liikkeet sopivat harjoituksen alkuun tai loppuun.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitteet sopivat kaikenikäisille. Vähennä liikkeitä ja toistomääriä pienemmille.

VÄLINEET

Pehmopallo tai vastaava polttopalloon.

VALMISTELU

Ei vaadi valmistelua.

TOTEUTUS

Magneettipeli (5–10 min)

Jaa osallistujat kahteen joukkueeseen ja ohjaa polttopalloa. Polttajia on alkuun yksi tai kaksi. Sovi, mille kehonosalle osuvat pallot ” polttavat”, esimerkiksi osuma polvista alaspäin tarkoittaa, että osuman saanut siirtyy polttajaksi. Viimeiseksi jääneestä/jääneistä tulee uuden pelin polttaja(t). Sovi joka peliin, mikä kehon osa on magneetti, jonka tulee olla koko ajan kiinni maassa.

Magneettina voi olla:

- jalkapohjat (seisoma-asento),
- jalkapohjat ja kädet yhtä aikaa (rapukäynti- tai karhunkäyntiasento),
- peppu maassa,
- jalkapohjat ja toinen käsi jne.

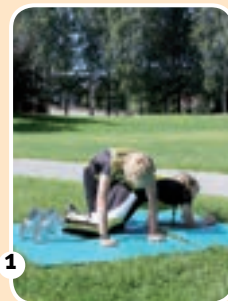


Kehonhallinta

Teetä kutakin liikettä 30–40 sekuntia. Liikkeiden välissä on 10–20 sekunnin tauko. Anna liikkeen aloitus- ja lopetusmerkki. Kierros on täynnä, kun kaikkia liikkeitä on tehty kertaalleen. Pidä kierrosten välissä 1–2 minuutin tauko ja teetä 3–4 kierrosta.

1) Parin ylitys ja alitus

Toinen parista asettuu etunoja-punnerrus- tai konntausasentoon ja toinen parista seisoo parin kyljen vieressä. Pystyssä oleva hyppää parin yli ja ryömii vatsan alta takaisin. Liikettä toistetaan annettu aika. Merkistä vaihdetaan parin kanssa rooleja. Rauhallisessa paikanvaihdossa kuluu 10 sekuntia.



2) Alavatsa parin kanssa

Toinen parista asettuu selinmakuulle ja toinen parista seisoo selin makuulla olevan pääpuolella siten, että maakaava pystyy ottamaan tätä käsillä kiinni nilkoista. Maassa oleva nostaa jalat ylös polvet suorina ja seisomassa oleva työntää nopealla liikkeellä jalkoja eri suuntiin. Uusi työntö tulee vasta sitten kun jalat ovat takaisin pystyssä. Toista annettu aika. Merkistä vaihdetaan parin kanssa rooleja. Rauhallisessa paikanvaihdossa kuluu 10 sekuntia.



3) Paripunnerrus seisten

Seiso parin kanssa kasvojen vastakkain ja laittakaa suorin käsien kämmenet vastakkain. Toinen parista punnertaa toisen käsiä vasten. Paikallaan seisova pari tukee liikettä koko ajan. Kun työntäjän kyynärpäät ovat suorana, vaihdetaan rooleja. Toistakaa liikettä annettu aika.





4) Parikyky

Asetu parin kanssa kasvotusten ja ota kädet käsiin. Koukistakaa yhtä aikaa polvet noin 90 asteen kulmaan ja nousekaa ylös. Toistakaa annettu aika.



5) Konttausasennossa jalan viennit sivulle

Käy konttausasentoon ja vedä napa kevyesti kohti selkärankaa. Ojenna oikea jalka taakse suoraksi päästämättä selkää notkolle.

Vie jalka suorana sivulle, tuo takaisin taakse ja laske alas toisen viereen. Tee sama vasemmalla jalalla. Toista annettu aika.

Helpottaminen: tee liike kädet kynnärnojassa niin vartalon hallinta helpottuu.



6) Luistelukyky pareittain

Asetu parin kanssa kasvokkain ja kädet käsissä. Viekää yhtä aikaa paino toiselle jalalle (parin kanssa samaan suuntaan) kyykkyyntä siten, että koukussa olevan jalan kantapää pysyy maassa ja toinen jalka jää suoraksi sivulle. Siirtäkää yhtä aikaa paino suoran jalan puolelle mahdollisimman alhaalla pysyen ja samalla koukistaen jalkaa, jonka päälle paino tulee. Ojenna samalla toinen jalka suoraksi. Toista annettu aika.

Vaikeuttaminen: nosta suoran olevaa jalkaa 5–10 cm irti alustasta ja pidä hetki ja laske alas ennen kuin siirrät painon toiselle jalalle.



7) Kyynärnoja

Käy kyynärnojaan napa taivasta kohti. Nosta vartalo lankuksi siten, että vain kyynärvarret ja kantapäät ottavat kiinni alustaan. Nosta vuorotellen kantapäitä irti alustalta ja pidä hetki ilmassa. Laske alas ja nosta toista jalkaa. Toista annettu aika.



● HUOMIOITAVAA

Seuraa osallistujien jaksamista ja määrittele toistomäärät heille sopivaksi. 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 keuhonhallintaa lisääviä liikkeitä päivittäin. Korosta vatsalihasten jännittämistä liikkeissä, ettei liikkeitä tehdä notkoselällä.