

31

13–16v.

20 MIN

KOORDINAATIO- HARJOITTEITA LÄMMITTELYNÄ



HARJOITTEEN TAVOITE

Jalkojen hermoratojen herättely ja koko kehon lämmittely tulevaa harjoitusta varten. Harjoite aktiivi juoksun liikeratoja ja samalla toteutuu lyhyt tekniikkaharjoitus.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Tee valintasi mukaan joitakin juoksutekniikkaharjoitteita, esim. 3 x 3 eri liikettä 30–40 metrin matkalla. Opetustilanteessa osallistujat voivat ohjata toinen toistaan tarkkaillen parin tekniikkaa ja antaa palautetta.

HARJOITTEEN AJOITUS

Koordinaatioharjoitteet eli juoksutekniikkaharjoitteet sopivat hyvin harjoituksen alkuun, koska ne aktivoivat hermolihasjärjestelmää alkavaan harjoitukseen ja lämmittävät lihakset harjoitusta tai kilpailua varten. Ohjaa ennen koordinaatioharjoitteita lämmittelyä leikkien, juosten tai esim. askellusratoina. Ohjaa napakat venyttelyt lämmittelyn jälkeen.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii kaiken tasoisille, kunhan se sovitetaan osallistujien ikään ja taitotasoon. Harjoituksen vaikeustasoa ja kestoa voi muunnella osallistujien taitojen ja kunnan mukaan.

VÄLINEET

Ei tarvita välineitä.

VALMISTELU

Valitse sopiva alusta harjoitteille: tasainen hiekkatie tai kenttä on sopiva.

TOTEUTUS

Tee kahdesta viiteen erilaista koordinaatioharjoitetta 3 x 30–40 metrin matka kutakin. Palautus aina kävellen takaisin lähtöpisteeseen. Aloita rauhallisemmilla ja helpommilla liikkeillä. Tee ensimmäisillä harjoituskerroilla helpompia liikkeitä ja vaikeuta tehtävää parin harjoituskerran jälkeen.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto



1) Sivuttain juoksu

Asetu kylki menosuuntaan ja kädet T-asentoon sivuille. Juokse kylki edellä sivuttain astuen taaemmalla jalalla joka toinen askel eteen ristiin ja joka toinen askel taakse ristiin.



Huomioi: Tuo jalka eteen ristiin voimakkaasti siten, että polvi tulee yläkautta ja päkiä lyö maahan.

Harjoitteet 2–5: Kun tavoitteena on tekniikan opettaminen ja osallistujat pareittain. Toinen parista tekee ja toinen katsoo ja antaa palautetta ohjaajan neuvomista asioita. Pari vaihtaa rooleja jokaisen 30 metrin jälkeen.

2) Pakarajuoksu (alapakara)

Nouse päkiöille. Pidä ylävartalo suorana. Juokse pienin askelin eteenpäin nostaen samalla kantapäätä napakasti pakaraan. Myös polvi nousee varsin korkealle edessä, kun kantapäätä viedään suoraan maasta pakaraan.

Huomioi: Juoksu pysyy koko ajan päkiöillä, lantio korkealla ja selkä suorana. Nilkka on koukussa, kun jalka on ilmassa. Pyri napakkaan rytmiin. Kädet rytmittävät juoksua luonnollisin heilautusliikkein vartalon sivulla 90 asteen kulmassa.



3) Polvennostokävely

Nouse päkiöille ja pidä lantio korkealla. Pidä ylävartalo suorana. Lähde kävelemään eteenpäin nostaen polvi korkealle. Kädet rytmittävät kävelyä luonnollisesti.

Huomioi: Vain päkiä koskettaa maata. Pidä nilkka koukussa, kun jalka on ilmassa. Tavoittele ylävartalon hyvää hallintaa, ettei se huoju puolelta toiselle tai kallistu taaksepäin. Pidä kädet 90 asteen kulmassa sivulla ja anna niiden liikkua luonnollisesti eteen ja taakse.

Vinkki: Jotta kävely pysyy päkiöillä, lantio korkealla ja selkä suorana, aloita kävely siten, että viet kädet suoraksi pään yläpuolelle ja pidät ne yhdessä. Laske kädet heilumaan normaalisti sivulle 90 asteen kulmaan, kun kävelyn löytyy sopiva rytmi.



4) Kuopaisuhyppely

Vasen jalka tekee pienen hyppäyksen. Vasemman jalan hypyn aikana oikean jalan kantapäätä nousee napakasti pakaraan, kuten pakarajuoksussa (harjoite 1), josta jalka tekee etukautta napakan kuopaisuun ja tulee maahan painopisteen alle päkiälle. Hypähdi oikealla jalalla ja kuopaise vasemmalla jalalla. Jatka koko ajan jalkaa vaihtaen.

Vinkki: Kuvittele, että jalka on todella painava ja raskas, kun polvi on korkealla. Jalka pyyhkäisee etukautta kuin moukari ja tulee maahan toisen jalan rinnalle.





Huomioi: kun pari katsoo kuopaisua edestä, hän näkee jalkapohjan, kun jalka kuopaisee etukautta. Pidä lantio ylhäällä ja selkä suorana. Ylävartalo ei kallistu taaksepäin.

5) Saksijuoksu

Lähtöasento on päkiöillä, lantio korkealla ja selkä suorana. Vie jalat vuorotellen suorana eteen ja tuo vauhdilla pyyhkäisten takaisin maahan lähes toisen jalan viereen, josta heti kimmoisa ponnistus. Kun teet saksijuoksua kimmoisasti, on askel melkoisen pitkä. Liike tuntuu taka-reisissä ja pakarissa, kun sen tekee oikein.

Huomioi: Jalat pysyvät koko ajan ojennettuina polvista. Nilkka on koko ajan koukussa ja kosketus maahan tapahtuu päkiöillä. Ylävartalo ei kallistu taaksepäin.



● HUOMIOITAVAA

Opasta kiinnittämään huomiota yhteen asiaan kerrallaan. Ensimmäisellä kerralla riittää pari liikettä, joista harjoitellaan yksi tai kaksi ydinkohtaa.

● ANNA PALAUTETTA

Tarkkaile suoritustekniikkaa. Anna palautetta edistyksestä. Älä odota hyviä suorituksia ennen kuin on harjoiteltu. Opasta osallistujia seuraamaan toistensa tekniikkaa ja antamaan palautetta toisilleen.

● HELPOTTAMINEN

Liikkeet on helpompi tehdä melko vauhdikkaasti kuin hitaasti. Rytmien löytyminen helpottaa liikkeen tekemistä, jonka jälkeen voi keskittyä jalkojen tekniikkaan. Tee vain kahta liikettä 3 x 20 metriä.

● VAIKEUTTAMINEN

Koordinaatioharjoitteet muuttuvat voimaharjoitteiksi, kun matkaa pidennetään – jopa sataan metriin, kun taidot ja voimataso kasvavat. Huomioi: Pitkät ja raskaat tekniikka-harjoitukset sopivat vasta kokeneemmille osallistujille. Lisää harjoituksen vaativuutta vähitellen.

Joskus voit tehdä tekniikkaharjoitteita väsyneenä harjoituksen jälkeen. Tavoitteena on hallita liikkeet väsymyksestä huolimatta.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Osallistuja oppii liikkeen rytmin ja tekniikan pääkohdat. Osallistuja oppii hallitsemaan omia liikkeitään ja ymmärtää, mitkä ovat juoksutekniikan avaintekijät.

Osallistuja ymmärtää, että tekemällä koordinaatioharjoitteita, hänen juoksutekniikkansa kehittyi, voimataso nousee ja juoksuvauhti paranee.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Koordinaatioharjoitteita voi varioida lähes loputtomasti. On suositeltavaa toteuttaa koordinaatioharjoitteita myös erillisinä harjoituksina, jolloin yhteen harjoitukseen voi sisällyttää useampia koordinaatioharjoitteita. Koordinaatioharjoitukset kehittävät tekniikan lisäksi jalkojen ja lantionseudun voimaa sekä nopeutta. Mieti, mitä tavoittelet ja suunnittele harjoitus sen mukaan.



● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Opasta tekemään muutama koordinaatioharjoite jokaisen harjoituksen ja kilpailun alkulämmittelyn yhteydessä myös omatoimisesti.

Ohjeista ja näytä sopiva harjoituskokonaisuus tehtäväksi kotona joka viikko. Kotiharjoituksessa voi olla esim. kolme eri liikettä, joita jokaista tehdään 3x30 m. Muuta ohjeen liikkeitä noin kuukauden välein. Kun osaaminen ja voimataso kehittyvät, voi harjoituksen pituutta ja rasittavuutta lisätä.