

33

13–16v.

15 MIN

LOIKKIA JA HYPYJÄ



HARJOITTEEN TAVOITE

Kimmoisuuden ja voiman lisääminen, jotka kummatkin vaikuttavat juokсутekniikkaan. Hyppyjä ja loikkia voi tehdä pienen määrän jokaisen harjoituksen yhteydessä tai niistä voi koostaa oman harjoituksen.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Tee hyppyjä ja / tai loikkia harjoituksen tavoitetta palveleva määrä. 3 x 10 loikkaa on sopiva aloitusmäärä. Lisää hyppy- ja loikkamäärää vähitellen nousujohteisesti harjoituksissa.

HARJOITTEEN AJOITUS

Loikat ja hyppyt sopivat mihin osaan harjoitusta tahansa, kunhan on lämmitelty erittäin hyvin. Älä ota suurta määrää loikkia harjoituksen alussa, koska loppuharjoitus menee helposti pieleen väsyneillä lihaksilla. Ohjaa loppuverryttely ja venyttely loikkien jälkeen.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii kaiken tasoisille osallistujille. Harjoituksen rasittavuutta ja kestoa voi muunnella osallistujien taitojen ja kunnan sekä harjoituksen tavoitteen mukaan. Murrosikäisillä voi olla kasvun aiheuttamia polvivaivoja, jolloin ei voi loikkia ehkä pariin vuoteen.

VÄLINEET

Ei tarvita välineitä.

VALMISTELU

Valitse sopiva alusta harjoitteille: tasainen hiekkatie tai kenttä on sopiva. Loivaan ylämäkeen loikkiminen on aluksi helpompaa ja se on jaloille ystävällisempää. Varmista, että osallistujilla on sopivat jalkineet loikkimiseen.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

TOTEUTUS



Tee yhdestä kolmeen erilaista hyppy- tai loikkaharjoitetta yhdessä harjoituksessa. Palautus on aina kävelen takaisin lähtöpisteeseen. Muista lämmitellä hyvin tai tee loikat harjoituksen loppuosassa. Tee ensimmäisillä harjoituskerroilla vain muutamia loikkia ja lisää loikkamäärää muutaman harjoituskerran jälkeen. Yli 100 loikan harjoitukset ovat jo rasittavuudeltaan huomattavat, joten mieti minkä harjoituksen yhteyteen ne sopivat parhaiten. Yhden loikkaharjoituksen maksimiloikkamäärä on 150 loikkaa.

1) Vuoroloikka

Vuoroloikka on korkea ja jäntevä loikka, jossa takimmainen jalka jää hetkeksi taakse koukkuun ja etummaisena jalan polvi nousee korkealle. Ponnistus tapahtuu kanta-pään kautta rullaten jalkapohjalta päkiälle. Takimmainen jalka koukistuu ponnistuksen jälkeen ilmassa. Kädet voimakkaasti mukana ja tarkoituksena on loikkia pitkälle eteenpäin.

Tee aluksi 3 x 10 loikkaa ja lisää loikkamäärää vähitellen seuraavissa harjoituksissa.



2) Isovuorohyppely

Isovuorohyppelyssä ponnistetaan kuten korkeushyppessä eli tavoitteena on hypätä mahdollisimman korkealle ja vain hieman eteenpäin. Ponnistus tapahtuu kannan kautta rullaten koko jalkapohjalta päkiälle ja ponnistava jalka suoristuu ponnistuksen jälkeen ja jää suorana kohti maata. Vapaa jalka heilahtaa voimakkaasti eteen ylös. Kädet tulevat reilusti mukaan ponnistukseen ja heilahtavat vuorottain eteen. Hyppy tulee alas samalle jalalle, joka ponnisti ja välittömästi toinen jalka ponnistaa samalla tavalla.

Sopiva määrä on aluksi 3x10–20 ponnistusta. Lisää hyppymäärää vähitellen seuraavissa harjoituksissa.

Huomioi: hyppy on mahdollisimman korkea. Ponnista ja tule alas koko jalkapohjalla.

3) Juoksuloikka

Juoksuloikka on kimmoisampi kuin vuoroloikka ja loikka suuntautuu enemmän eteen loikkamäärää vähitellen seuraavissa harjoituksissa.

4) Kinkat

Kinkoissa on hyvä tehdä aluksi ns. konkkauksia eli hypellä kevyesti yhdellä jalalla eteenpäin. Voimatasojen parantuessa ja iskukestävyuden kehittyessä kantapään voi kierrättää ilmalennon aikana pakarän kautta. Kinkka suunnataan sekä ylös että eteenpäin. Kinkkoja ei kannata tehdä paljon kerralla ainaakaan aluksi, esim. 3x5 kinkkaa/jalka.

Lapset voivat ensimmäisillä kerroilla vain kinkata vapaasti ilman mitään tekniikkatavoitteita.





5) Päkiähyppely

Hypi päkiöillä tasajalkaa ylöspäin hieman eteenpäin liikkuen. Nosta ilmalennon aikana varpaat ylös, jolloin nilkka koukistuu. Napakka ponnistus tapahtuu päkiöillä. Sopiva määrä on aluksi esim. 3x15 ponnistusta.

● HUOMIOITAVAA

Kiinnitä huomio polviin ja varpasiin, että ne ovat suoraan eteenpäin ja että polvi ei joustu sisäänpäin alastulovaiheessa. Erityisesti tytöillä polvi helposti joustaa liikaa sisäänpäin.

Valitse sopiva hyppyalusta, joka on tasainen ja pitävä, tai vaihtoehtoisesti hieman loiva ylämäki.

Kun loikkia teetetään pieniä määriä jo nuoresta alkaen, tottuvat jalat paremmin loikkiin. Silti polvivaivat ovat yleisiä kasvuiässä. Älä teetä loikkia osallistujille, joilla on polvi-vaivoja.



● ANNA PALAUTETTA

Tarkkaile suoritustekniikkaa, lähinnä ponnistusta, varvas-polvi-linjaa ja taidon lisääntyessä myös käsien käyttöä. Korjaa tarvittaessa. Kehu edistymisestä.

● HELPOTTAMINEN

Tee vain yhtä loikkaa 3x6 loikkaa.

Hyppää loivaan ylämäkeen. Hypi paljain varpain 5 cm vahvaisilla voimistelupatjoilla, jotka eivät luista lattialla.

● VAIKEUTTAMINEN

Tee pidempiä loikkasarjoja ja suurempia loikkamääriä. Yliraskaat loikkasarjat eivät kuitenkaan ole perusteltuja.

Tee loikkia eri rytmein, esim. kaksi loikkaa samalla jalalla, jalan vaihto ja taas kaksi loikkaa samalla jalalla. Tai 3+1 loikkaa eri jaloilla tms.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Osallistuja oppii loikkien ja hyppöjen ydinkohdat. Osallistuja oppii kiinnittämään itse huomiota polven ja jalkaterän asentoon. Osallistuja ymmärtää, että pieniä loikkaharjoituksia kannattaa tehdä useinkin.

- IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Tee suunnitelma, miten paljon ja minkä harjoitusten yhteydessä on loikkia. Raskaiden loikkaharjoitusten jälkeen on oltava palautumismahdollisuus. Muutaman kymmenen loikkaa voi sisältyä vaikka jokaiseen harjoitukseen, jos jalat ovat kunnossa.



- KANNUSTA LIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Anna pieniä loikkatehtäviä kotiin. Muista, että loikkaharjoitusten määrän tulee sopia nuorelle, eikä niiden ole tarkoitus olla raskaita tässä iässä.