

# 34

13–16v.

15–20 MIN

## AKTIIVISET LIKKUVUUSHARJOITUKSET



### HARJOITTEEN TAVOITE

Lisätä liikkuvuutta sekä parantaa koordinaatiota, kehonhallintaa ja tasapainoa.

### HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Liikkuvuutta lisäävänä harjoituksena suoritetaan erilaisia askellussarjoja.

### HARJOITTEEN AJOITUS

Harjoite sopii suunnistusharjoituksen tai fyysisen harjoituksen alkuun tai loppuun. Ohjaa ennen askellusharjoitusta hyvä lämmittely ja napakat venyttelyt. Ohjaa harjoituksen päätteeksi loppuverryttely ja venyttelyt. Opasta venyttelemään myös myöhemmin kotona samana iltana.

### MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Aktiiviset liikkuvuusharjoitteet sopivat kaikille ja ovat tärkeitä kaikenikäisille.

### VÄLINEET

Ei tarvita välineitä.

### VALMISTELU

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

### TOTEUTUS, ASKELLUKSET

#### 1) Jalan heitto eteen

Heitä oikea jalka rennosti eteen ja nouse vasemman päkiän varaan samalla kun kosketat vastakkaisella kädellä oikean jalan varpaista. Jos et ylety varpaaseen, älä kumarru eteenpäin, vaan ojenna vain käsi eteen. 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 suora ja jäykkä ja nousee varpailleen. Toista



FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

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



## 2) Askellus + vartalon kierto

Astu pitkä askel oikealla jalalla eteen ja koukista etummainen polvi niin alas kuin mahdollista. Kierrä samanaikaisesti ylävartaloa pystyssä oikealle niin pitkälle kuin mahdollista, eli vartalon kierto ”kiinni”. Askella vasemmalla ja tee sama kierto ”kiinni” toisen jalan suuntaan. Voit vaihtoehtoisesti tehdä liikkeen myös kiertämällä vartaloa pois päin etummaisesta jalasta, eli vartalon kierto ”auki”.

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



## 3) Jalan heilautus eteen + askellus

Aloita heilauttamalla oikea jalka ensin suorana eteen ylös ja astumalla sitten eteen alas. Ponnista sen jälkeen vasemmalla jalalla takaa ja heilauta jalka eteen ylös ennen alas astumista.



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

## 4) Jalan heitto sivulle

Pidä kädet lanteilla ja nosta jalka kantapää edellä suoraan sivulle. Pidä ylävartalo suorana. Jalkaterä osoittaa suoraan eteenpäin. Toista sama toisella jalalla. Toista 5–6 kertaa molemmilla jaloilla.

## 5) Luistelukyky + yhdellä jalalla pito

Asetu leveään haara-asentoon ja vie paino oikealle jalalle kyykistyen samanaikaisesti mahdollisimman alas. Vasen jalka jää suoraksi sivulle. Pidä koukussa olevan jalan kantapää maassa. Nosta tässä asennossa vasen jalka 5–10 senttiä irti maasta ja pidä ilmassa muutama sekunti. Laske jalka alas ja tee sama vasemmalla. Toista liike 5–6 kertaa molemmiin puolin.

Liike kehittää lantion hallintaa erinomaisesti.



**● 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 joustu “sisäänpäin”.

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

**● ANNA PALAUTETTA**

Opasta tekemään oikein. Varmista, että polvi ja varpaat ovat eteenpäin ja ettei polvi joustu “sisäänpäin”. Anna palautetta myös oikeasta suorituksesta.

**● HELPOTTAMINEN**

Tee vain muutamia liikkeitä.

**● VAIKEUTTAMINEN**

Tavoittele hallittua ja laajaa liikesuoritusta. Lisää toistoja.

**● TIETOISUUS JA KÄSITTEET**

Urheilija ymmärtää, miten hän voi lisätä liikkuvuutta ja että suppeat liikeradat rajoittavat suoritusta.

**● IDEAT JATKOKEHITTELYYN**

Toteuta harjoitteet kiertoarjoitteluna, kun ne ovat tulleet tutuiksi.

**● KANNUSTA LIKKUMAAN OMALLA AJALLA**

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