

35

13–16v.

15–30 MIN

JUOKSUKUNTOPIIRI MAASTOSSA



HARJOITTEEN TAVOITE

Harjoitus kehittää lihaskuntoa, ketteryyttä ja kehon hallintaa lajinomaisesti. Lihaskuntoharjoittelu on tärkeää myös kesäkaudella, koska suunnistusjuoksu maastossa vaatii hyvää lihaskuntoa ja kehon hallintaa. Ryhmänä toteutettu harjoitus myös motivoi nuoria

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Lihaskuntoharjoituksessa tehdään valittu määrä liikkeitä kiertoharjoitteluna. Harjoituksen kesto ja rasittavuus riippuu siitä, tehdäänkö harjoitus omana lihaskuntoharjoituksena vai suunnistusharjoituksen yhteydessä.

HARJOITTEEN AJOITUS

Harjoitus sopii toteutettavaksi ennen suunnistusharjoitusta. Harjoitus sopii myös omaksi itsenäiseksi harjoitukseksi.

Ohjaa tai ohjeista hyvä lämmittely, nilkkajumppa ja venyttelyt ennen juoksukuntopiiriä. Lämmittelyksi sopii myös metsäjalkapallo tms. peli. Ohjaa tai ohjeista loppuverryttely ja venyttelyt harjoituksen päätteeksi.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii hyvin 10–16-vuotiaille. Pienemmille toteutettuna harjoitukseen voi lisätä leikkimielisyyttä ja liikkeitä voi soveltaa helpommiksi. Pienemmät kaipaavat yös ohjaajan ohjeistusta joka suorituspaisteessä.

VÄLINEET

Harjoituksessa ei tarvita välineitä paitsi, jos haluat merkitä suorituspaikat.

VALMISTELU

Valitse sopiva maastoalue, jossa voi olla vauhdikasta kangasta tai pehmeämpää maastoa tai sekä että. Kosteaa maastoa ei ole mielekäs. Lihaskuntoliikkeitä tehdään neljässä tehtäväpisteessä, joiden välillä on 50–100 metrin siirtymävälit.

Suunnitelte sopivat liikkeet tehtäväpisteille ja siirtymäväleille.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

TOTEUTUS

Kerro urheilijoille harjoituksen tavoite ja toteutustapa. Esittele yhden kierroksen liikkeet ja siirtymävälien liikkumistavat. Jaa osallistujat tehtävapisteeille.



Jokaisella tehtävapisteeillä on 45 sekunnin työjakso. Työjakson jälkeen siirrytään 50–100 metriä seuraavalle tehtävapisteeille sovitulla liikkumistavalla.

Anna merkki, kun työjakso alkaa ja kun työjakso päättyy, jonka jälkeen ryhmät siirtyvät seuraavalle työpisteelle.

Liikesarjat eri kierroksille

	piste 1	siirtymä	piste 2	siirtymä	piste 3	siirtymä	piste 4
	vatsalihas		selkälihas		kylki		kädet (voi myös olla jalkaliike)
1.–2. kierros	istumaan-nousu selin makuulta	reipas juoksu	päinma-kuulla ristikkäisen käden ja jalan nosto, vaihtelee kättä ja jalkaa	polven-nostojuoksu	kylljellään maaten kädellä tukien jalan nosto ylös	puiden pujottelu	punnerrus
3.–4. kierros	selin makuulla jalkojen nosto ylös ja hidas laskemisen alas	vuorottain tasajalkahyppely, kävely ja tasajalkahyppely	päinma-kuulla ylävartalon nosto maasta	kuopaisu-juoksu	kylkipunnerrus	takaperin juoksu	dippipunnerrus (tukea esim. kanto tai kaatunut puu)
5.–6. kierros	selin makuulla jalat kohti taivasta, jalkapohjien nosto ylemmäs, jolloin lantio nousee maasta	konkkaus, vuorotellen kummallakin jalalla	”rintauinti” päinmakuulla	pakaruoksu	kylki maassa ylävartalon nosto	terävä spurtti	leukojen veto, jos mahdollista tai jännehypy

Pisteeltä neljä uuden kierroksen ensimmäiselle pisteelle siirrytään palauttavaa hölkkää. Yhteen kierrokseen kuluu aikaa noin 5 minuuttia.

Näytä kahden kierroksen jälkeen uudet liikkeet ja siirtymätavat.

Ohjaa harjoituksen loppuksi loppuverryttely. Verryttely on myös paikallaan ennen harjoituksen suunnistusosuutta.



● HUOMIOITAVAA

Tehtäväpisteitä on syytä olla enemmän, mikäli harjoituksessa on iso urheilijaryhmä.

Harjoitus toteutetaan kaksi kierrosta kerrallaan siten, että urheilijat kootaan yhteen ja kerrotaan ja tarvittaessa näytetään kahden seuraavan kierroksen liikkeet.

● ANNA PALAUTETTA

Tarkkaile pisteillä suoritustekniikkaa ja opasta tarvittaessa.

● HELPOTTAMINEN

Vähennä kierroksia. Helpota liikkeitä. Siirrä harjoitus urheilukentälle. Toteuta siirtymät hölkäten.

● VAIKEUTTAMINEN

Erillisenä harjoituksena tehtävä juoksukuntopiiri voi olla pidempi kuin ennen suunnistusharjoitusta toteutettava.

Keksi yhdessä nuorten kanssa uusia ja raskaampia liikkeitä. Katso liikeideoita 10–12-vuotiaiden fysiikkakorteista.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Opasta tekemään liikkeet oikein, jotta ne kehittävät oikeita lihaksia. Urheilijat oppivat kiinnittämään huomioita ydinkohtiin liikkeissä ja ymmärtävät niiden merkityksen.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Harjoituksen liikkeitä voi varioida loputtomiin. Harjoituksen voi toteuttaa myös siten, että lihaskuntoliikkeet tehdään yhteisellä tehtäväpisteellä ”keskuspaikalla”. Siirtymävälien liikkeet tehdään sovitulla reiteillä jolloin kierretään esim. jokin puu, joka on vähän matkan päässä ja palataan takaisin keskuspaikalle tekemään liikkeitä. Keskuspaikalla kaikki voivat tehdä samaa liikettä tai sovitusti eri liikkeitä. ”Siirtymävälejä” on syytä merkitä useita eri suuntiin, jotta olisi tilaa tehdä liikkuu. Kun liikkeiden tekeminen keskitetään keskuspaikalle, on helpompi ohjeistaa, seurata ja antaa palautetta niiden suorittamisesta.

● KANNUSTA LIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta urheilijoita toteuttamaan kerran viikossa vastaavanlainen kuntopiiri. Pyydä urheilijoita kokeilemaan uusia liikkeitä ja tuomaan ideansa seuraaviin harjoituksiin.