

# 37

13–16v.

15–45 MIN

## PERUSKESTÄVYYS- HARJOITUS



### HARJOITTEEN TAVOITE

Peruskunnan kehittäminen.

### HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Juoksua peruskestävyysovauhdilla eli vauhdilla, jossa juoksija ei hengästy.

### HARJOITTEEN AJOITUS

Ennen harjoituksen suunnistusosuutta juostaan sovittu aika tai matka. Peruskestävyysharjoituksenkin alkuun on hyvä sijoittaa monipuolinen lämmittelyosio, nilkka-jumppa ja venyttelyt, jolloin kehon hermojärjestelmä aktivoituu ja harjoituksesta tulee monipuolisempi.

Peruskestävyyttä voi kehittää myös pidennetyllä loppuverryttelyllä suunnistusharjoituksen tai -kilpailun jälkeen. Toteuta peruskestävyysharjoituksen jälkeen loppuverryttely, joka sisältää hyppelyjä, ravistelua, rentoja spurteja ja jalkojen heilautuksia eri suuntiin. Ohjaa lopuksi venyttelyt.

### MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Peruskestävyysovauhdilla juokseminen sopii kaiken tasoisille, kunhan vauhti pysyy rauhallisena ja matka sovitaan juoksijan tasoon. Kun juokseminen ei vielä ole tuttua, on syytä vaihdella juoksua ja kävelyä ja vähitellen pidentää juoksupätkiä. Myös monipuoliset juoksu- ja lihaskuntoharjoitukset, joita on kuvattu 10–12-vuotiaiden fyysisten harjoitusten korteissa valmistavat kehoa kestävyysharjoituksiin.

### VÄLINEET

Ei tarvita välineitä.

### VALMISTELU

Harjoitus ei vaadi valmisteluja. Suunnistusharjoituksen yhteyteen saa luonnostaan peruskestävyysharjoitusta, kun kokoontumispaikalta on matkaa harjoituksen lähtöpaikalle esim. 1 km ja se kuljetaan yhdessä juosten.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

## TOTEUTUS

Kerro peruskestävyyden merkityksestä suunnistuksessa ja arkisessa jaksamisessa. Kerro myös, että hyvä peruskunto on edellytys sille, että jaksaa nostaa harjoitusmäärää tulevina vuosina.



Peruskestävyysharjoitus toteutetaan alhaisella sykkeellä, eikä siinä muodostu maitohappoa. Peruskestävyysharjoituksen juoksuvauhti on sellaista, että juoksija pystyy vaivatta puhumaan kaverin kanssa hengästyttä.

Peruskestävyyttä kehittävät kaikki yli 10 minuutin harjoitteet. Kun kunto kasvaa, voi harjoitteen pituutta kasvattaa.

Peruskestävyyssvauhtisen juoksun lomassa voi juosta esim. joka 10 minuutin päästä reippaan kilpailuvauhtisen 20 sekunnin vedon. Näin saadaan hermojärjestelmää ja juoksutekniikkaa aktivoitua myös nopeampaan liikkumiseen ilman maitohappojen muodostumista.

## HUOMIOITAVAA

Huolehdi, että peruskestävyysharjoituksessa vauhti ei nouse hengästyksen puolelle. Jarruttele ryhmää tarvittaessa tai jaa ryhmä tason mukaisiin pienryhmiin.

Liitä peruskestävyysharjoitukseen aina esim. lämmittelyn yhteyteen pyrähdyksiä, muutamia juoksutekniikkaharjoitteita, liikkuvuusharjoitteita yms. monipuolisen kehittymisen varmistamiseksi. Hyviä liikeideoita on kirjattu 10–12-vuotiaiden fysiikkakortteihin.

## ANNA PALAUTETTA

Korosta rentoa juoksutekniikkaa. Opasta oman kehon tuntemukseen ja vauhdin ja hengästyksen tason tunnistamiseen. Kehu jaksamisesta.

## HELPOTTAMINEN

Sijoita kävelypätkiä juoksun lomaan.

## VAIKEUTTAMINEN

Pidennä harjoitusta. Valitse mäkisempi maasto.

## TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Peruskestävyyssvauhdin tunnistaminen: ei hengästy.

Tietoisuus, että peruskestävyysharjoituksen lomaan on hyvä sijoittaa vauhdikkaampia lyhyitä vetoja nopeampien hermosolujen aktivoimiseksi ja verryttelyyn juoksutekniikkaa, liikkuvuutta kehittäviä liikkeitä yms.



### ● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Harjoitus toteutetaan pienryhmissä seuraa johtajaa-periaatteella. Ensimmäinen juoksija saa päättää juoksureitin ja muuta seuraavat. Johtaja vaihtuu sovituin väliajoin.

Peruskestävyys kehittyy kaikessa tekemisessä ja liikkumisessa, esim. koulumatkoilla, harjoitukseen kulkiessa ja harjoituksissa. Peruskestävyysharjoituksia voi tehdä pyörällä, hiihtäen, soutaen tai kävellen.

Vaellus kävellen yhteisharjoituksena. Vaelluksen pituus voi olla 1–3 tuntia ja siinä voi olla taukoja osallistujien kunnon mukaan. Pidemmälle vaellukselle on syytä varata juomaa ja pientä evästä mukaan. Myös vaelluksen lomassa on hyvä toteuttaa n. 5 nopeampaa vetoa. Vaelluksen lopuksi ravistellaan jalkoja, tehdään pieniä rentoja pyrähdyksiä ja hypellään, jotta jalkojen palautuminen nopeutuisi. Vaelluksia voi toteuttaa ympäri vuoden, erityisesti syksyn, talven ja keskikesän aikaan, kun kilpailukausi ei ole kiivaimmillaan.

### ● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta nuoria sopimaan keskenään yhteisiä peruskestävyyslenkkejä, joiden yhteydessä tekevät myös monipuolisia harjoitteita (ks. tietoisuus ja käsitteet).

Kannusta liikkumaan 2 tuntia päivittäin, mikä on terveyden kannalta riittävä liikkumisen määrä. Liikkuminen koostuu koulumatkoista ja muusta kulkemisesta jalan tai pyörällä, välituntiliikkumisesta, koululiikunnasta, liikuntaharrastuksista ja pelailuista yms. kavereiden kanssa sekä oman lajin harjoituksista. Ohjattuja tai omatoimisia lajiin liittyviä harjoituksia ei pysty tekemään 14 tuntia viikossa, vaan riittävä liikkumisen määrä tulee kerryttää arkeen sisältyvästä luonnollisesta liikkumisesta.