

# 39

13–16v.

10–15 MIN

## OUT-BACK-VEDOT



### HARJOITTEEN TAVOITE

Harjoitus on kovatehoinen vauhtikestävyysarjoitus, joka toteutetaan intervallityyppisesti juoksuna ja samalla harjoitus tukee suunnistustaidon kehittymistä nopeampoihin suunnistamiseen. Harjoite aukaisee hyvin juoksun liikeratoja ja aineenvaihduntaa ennen kovatempoista suunnistusharjoitusta.

### HARJOITUKSEN KUVAUS LYHYESTI

Urheilijat juoksevat kovaa valittuun suuntaan, kunnes kääntyvät äänimerkistä ja juoksevat takaisin. Kovavauhtisimmat ehtivä juosta pisimmän matkan, mutta kaikki juoksevat saman ajan.

### HARJOITTEEN AJOITUS

Ohjaa ennen vetoa/vetoja lämmittely, nilkkajumppa ja venyttely. 1–2 vetoa on mahdollista toteuttaa ennen harjoituksen suunnistusosuutta. Ohjaa vetojen jälkeen verryttely ja harjoituksen päätteeksi loppuverryttely ja venyttelyt.

Jos vedot toteutetaan itsenäisenä harjoituksena, voi niitä olla enemmän.

### MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii toteutettavaksi murrosiässä tai sen jälkeen.

### VÄLINEET

Pilli tai muu kovaääninen laite.

### VALMISTELU

Valitse tavoitteen mukainen juoksureitti: jalkakäytävä, metsäautotie, pururata tai selvä polku.

### TOTEUTUS

Kerro urheilijoille harjoitteen tarkoitus ja toteutustapa. Harjoituksessa juostaan omaa kilpailuvauhtia yhteen suuntaan valittu aika, käännetään takaisin ja juostaan lähtöpisteeseen.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

Kokeneille 13–16-vuotiaille 3–5 minuuttia on sopiva aika juosta yhteen suuntaan.

Puhalla kovaa pilliin sovitun minuuttimäärän jälkeen, jolloin kaikki kääntyvät takaisin ja juoksevat samaa vauhtia takaisin lähtöpisteeseen.

Mikäli vauhti pysyy urheilijoilla tasaisena molempiin suuntiin, saapuvat kaikki juoksijat lähes yhtä aikaa takaisin lähtöpisteeseen.



#### ● HUOMIOITAVAA

Valitse reitti, jota kaikki osaavat takaisin myös ”silmät sumeana”. Ohjeista juoksemaan omaa suunnistuksen kilpailuvauhtia, ei siis aivan täysiä.

Sovella harjoitusta siten, että eritasoiset osallistujat voivat sen toteuttaa.

#### ● ANNA PALAUTETTA

Kannusta kovavauhtiseen harjoitteeseen. Kuuntele kokemuksia vauhdista ja juokсутekniikasta. Opasta pitämään juokсутekniikka koossa. Kehu tekemistä.

#### ● HELPOTTAMINEN

Lyhennä juostavaa aikaa. Suunnittele reitti siten, että osallistujat näkevät lähtöpisteelle, esim. järvenrantapolkua.

#### ● VAIKEUTTAMINEN

Valitse mäkinen maasto. Lisää vetojen määrää.

#### ● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Oman vauhdin säätely tasaiseksi. Oman kilpailuvauhdin tunnistaminen. Juoksun koossa pitäminen.

#### ● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Jos harjoitus toteutetaan itsenäisenä harjoitteena, voi vetoja olla urheilijoiden iän ja pohjakunnan mukaisesti 2–3 tai ehkä jopa 4 toistoa 3–8 minuutin palautuksella

Harjoituksen tavoitealuetta voidaan muuttaa enemmän maksimikestävyysharjoituksen suuntaan ja hapenottoa kehittäväksi lyhentämällä vedon pituutta ja lisäämällä vauhtia. Esimerkiksi 8 x (2 min veto + 2 min palautus).

#### ● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta juoksemaan reippaan kovaa aina ajoittain. Kovia, paljon maitohappoa keräviä vetoja lyhyillä palautuksilla tulisi kuitenkin välttää.