

# 2

20 MIN

## KEHONHALLINTAHARJOITUS



### HARJOITTEEN TAVOITE

Kehonhallinnan kehittäminen hausalla tavalla yksin ja parin kanssa.

### HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Lapset tekevät salissa erilaisia kehonhallintaa vaativia voimisteluliikkeitä tai voimaa vaativia pariharjoituksia.

### HARJOITTEEN AJOITUS

Ohjaa lämmittely ja lyhyet venyttelyt ennen harjoitusta. Ohjaa loppuverryttely harjoituksen jälkeen lihasten kipeytymisen välttämiseksi.

Lihaskuntoharjoituksen lisäksi harjoituskokonaisuudessa voi olla muitakin kehittäviä harjoitteita. Sijoita lihaskuntoharjoitus mieluiten harjoituksen loppuosaan.

### MINKÄ TASOISILLE HARRASTAJILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii kaikenlaisille harrastajille.

### VÄLINEET

Patjoja.

### VALMISTELU

Asettele patjoja yhteen jonoon. Jos toteutat harjoituksen kiertoperiaatteella, asettele patjat useampaan jonoon.

### TOTEUTUS

Käy osallistujien kanssa läpi harjoituksessa tehtävät liikkeet.

- Kottikärrykävely. Toteuta pareittain siten, että toinen kävelee käsillään ja toinen pitää jalvoja ylhäällä.

Helpottaminen: pari pitää kiinni polvien kohdalta.

- Säkkipussi. Pari seisoo selät vastakkain ja kädet kierrettyinä toisiinsa kyynärpäiden kohdalta. Pari kumartuu vuorotellen toisen vetäessä toisen selkensä päälle. Muistuta

vatsalihasten tiukkana pitämistä ja rauhallisista liikkeistä.

- Kuperkeikka eteenpäin. Pyydä tekemään patjalla useita kuperkeikkoja peräkkäin. Kuperkeikan ohjeet: mene kyykkyyen, kallista leuka rintaan, laita pää maahan ja kädet pään viereen hieman sivuille, pidä leuka rinnassa, ponnista jaloilla ja pyörähdä ympäri.



Helpottaminen: kuperkeikkaan lähtö tapahtuu vatsaltaan n. 30 cm tai paksumman patjan reunalta.

Vaikeuttaminen: kuperkeikka kierähtää kokonaan eli päättyy kyykkyyen.

- Sivuttain pyöriminen. Asetu makuulle poikittain patjajonoon nähden. Lähde pyörimään patjoja pitkin siten, että vain vartalo on maassa. Pyri pitämään kädet ja jalat koko ajan ilmassa.
- Pohjeliike. Seiso yhdellä jalalla. Nouse seisomaan varpaille ja takaisin alas. Yritä pitää tasapaino hallussa koko ajan. Vaihda jalkaa.

Helpottaminen: ota tukea seinästä.

Vaikeuttaminen: nouse päkiälle pehmeällä patjalla.

- Vatsaliike. Toteuta harjoitus koko ryhmän kanssa liike kerrallaan. Ryhmä istuu patjoilla vierekkäin kylki kyljessä ja tekee istumaannousua koko ryhmänä samanaikaisesti pitämällä toisiaan käsikynkästä.
- Etunojaläpsäytys. Pari asettuu kumpikin etunojaan kasvat toisiaan vasten kädet ojennettuina, vartalo tiukkana ja varpaat maassa. Tästä asennosta pari läpsäyttää kättä ristikkäin yhteen toisensa kanssa. Korosta keskivartalon tiukkana pitämistä koko ajan.

Helpottaminen: Pidä polvet maassa.

#### HUOMIOITAVAA

Voit toteuttaa harjoituksen kiertokuntopiirinä, jolloin jokaista liikettä tekee koko ajan yksi pienryhmä. Kun liike vaihtuu, siirtyy koko pienryhmä myötöpäivään seuraavaan suorituspaikkaan.

#### ANNA PALAUTETTA

- Kuperkeikka: tarkastele erityisesti leuan laittamista rintaan, jottei niskaan satu.
- Sivuttain pyöriminen: kannusta pitämään vartalo ihan tiukkana ja kädet ja jalat pitkinä ja jännittyneinä, jotteivät ne osu maahan.
- Pohjeliike ilman tukea: korosta keskittymistä sekä katseen tarkentamista kiintopisteeseen.

#### HELPOTTAMINEN

Tee jokaiselle suorituspaikalle rinnakkainen tehtäväpiste, jossa voi tehdä liikkeen omaan tapaan soveltaen.



### VAIKEUTTAMINEN

- Kottikärrykävely: jalkojen kannatteliija tekee edetessään askelkyykyjä eteenpäin.
- Säkkipussi: parinsa selkään nostanut kävelee muutaman askeleen eteenpäin pari selässään.
- Kuperkeikka eteenpäin: lentokuperkeikka ja haarakuperkeikka (=haarat levitetynä tavallisen kuperkeikan tekemistä).
- Sivuttain pyöriminen: rakenna pienet korokkeet siten, että pyörimisalustana toimiva patja menee hieman alamäkeen.
- Pohjeliike: vaikeuta tasapainoa liikkeen aikana antamalla tasapainoilevalle parille pallo, jota he heittävät toisilleen pohjeliikkeen toteuttamisen aikana.

### TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Osallistujat oppivat ymmärtämään keskikehon pitämisen tiukkana, kun nostetaan painoja, taivutetaan tai ollaan keskikehon varassa.

### IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Yhdistele liikkeistä saliin ketteryysrata. Laita liikkeiden välille siirtymäpätkiä, jotka edetään eri tavoin, esim. palloa pompotellen, takaperin juosten, yhdellä jalalla hyppien yms.

### KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta tekemään kehonhallintaa lisääviä liikkeitä myös kotona. Anna ohje osallistujien iän mukaan, esim. 1–3 kertaa viikossa.