

5

20-45 MIN

JUOKSUKUNTOPIIRI



HARJOITTEEN TAVOITE

Kehittää monipuolisesti lihaskuntoa ja juoksutekniikkaa sekä myös hengitys- ja verenkiertoelimistöä.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Osallistujat vaihtavat tehtävää merkistä ja tekevät eri kohdissa salia tietyt tehtävät: salin pituussuunnassa tehdään juoksutekniikkaa ja juostaan spurtti. Toisessa lyhyessä päädyssä on lihaskuntoharjoitteita ja toisessa päädyssä on palautushetki.

HARJOITTEEN AJOITUS

Juoksukuntopiiri sopii harjoituksen pääteemaksi tai harjoituksen loppupuolelle. Ohjaa ennen juoksukuntopiiriä alkuverryttely ja venyttelyt. Ohjaa kuntopiirin jälkeen hyvä loppuverryttely ja venyttelyt, jotta lihakset eivät kipeytyisi liikaa.

MINKÄ TASOISILLE HARRASTAJILLE HARJOITUS SOPII?

Kaikentasoisille, kunhan rasitusjaksojen pituus sovitetaan osallistujien iän ja kuntotason mukaan.

VÄLINEET

Yksi jumppa-alusta jokaiselle harjoitukseen osallistuvalla.

VALMISTELU

Asettele patjat vierekkäin salin toiseen lyhyeen päättyyn.

TOTEUTUS

Harjoitus alkaa siten, että kaikki tekevät salin päädyssä lihaskuntoliikettä 30 s. Ota aikaa ja anna merkki, kun tehtävä vaihtuu. Ohjaajan merkistä kaikki juoksevat nopeasti salin toiseen päättyyn, jossa on n. 15 sekunnin jalkojen ravistelutauko. Ilmoita tauon loppuminen merkillä, jonka jälkeen kaikki tekevät juoksutekniikkaliikettä takaisin salin lihaskuntopäättyyn.

Samoja liikkeitä tehdään aina kolme kierrosta, jonka jälkeen on n. 1 minuutin tauko ja seuraavien liikkeiden näyttäminen. Tee kierroksia sen mukaan, kuinka rasittavan harjoituksen haluat tehdä.



Lihaskuntoliikkeitä:

- punnerrus leveällä otteella (rintalihaspunnerrus)
- punnerrus kapealla otteella (ojentajapunnerrus) tai dippi
- vinot vatsalihakset (istumaan nousu kiertäen vartaloa)
- lantion nosto (asetu selällään jalat kohti kattoa, nosta jalkoja suoraan ylös-päin)
- vinot selkälihakset (asetu päinmakuulle, nosta samaan aikaan vastakkaista kättä ja jalkaa ylös)
- alaselkä + pakara (asetu päinmakuulle, jalat koukussa, polvet levällään ja jalkapohjat yhdessä, nosta reisiä ylöspäin)
- kylkiliike (makaa kyljellä, jalat vartalon jatkeena ja toinen kyynärpää maassa, nosta molempia jalkoja ilmaan samanaikaisesti ja pidä muutamia sekunteja)

Juoksutekniikkaliikkeitä:

- polvennostokävely
- polvennostojuoksu
- pakarajuoksu
- kuopaisukävely
- kuopaisuhyppely
- vuorohyppely
- vuoroloikat
- polvennosto-pakarajuoksu (toinen jalka tekee polvennostojuoksua ja toinen pakarajuoksua, vaihda aloitettavaa jalkaa toisella kierroksella)
- rytmidrilli: polvennostojuoksu, pakarajuoksu, suurin jaloin juoksu. Vaihtele kolmea eri liikettä mahdollisimman nopeasti ja sulavasti – kun saat rytmin polvennostoon, vaihdat pakaraan ja pakarasta suurin jaloin juoksuun, josta polvennostoon jne.

HUOMIOITAVAA

Huomioi osallistujien taso ja harjoituksen tarkoitus, kun suunnittelet työjaksojen pituutta ja palautusjaksojen määrää ja sijoittelua. Harjoituksen voi tehdä rauhallisemmalla tempolla tai todella kovana.

Kun osallistujat ovat nuorempia, mieti harjoituksen rytmitystä ja harjoituksen kokonaisrasittavuutta. Lisää harjoitukseen taukoja tai kevyempiä jaksoja. Alle murrosikäisillä ei ole syytä olla yli 10 sekunnin mittaisia yhtäjaksoisia maitohappoa tuottavia harjoitteita. Sen sijaan esim. 6 sekunnin anaerobisia eli maitohappoa tuottavia jaksoja voi olla useita, kun välissä on n. 20 sekunnin kevyempi jakso, jolloin ei muodostu maitohappoa.

Murrosiän ohittaneille voit halutessasi teettää harjoituksen ripeällä tahdilla, jolloin syke pysyy korkealla ja se on anaerobinen harjoitus. Harjoituksen voi myös tehdä rauhallisemmalla tempolla tai lyhyemmillä työjaksoilla, jolloin maitohappoa ei muodostu kuin hetkittäin, mutta lihaskunto kuitenkin kehittyy.



ANNA PALAUTETTA

Tarkkaile suorituksia juoksutekniikkaliikkeissä. Kiinnitä huomiota erityisesti seuraaviin asioihin: kontakti maahan päkiällä painopisteen alla, suoraviivainen eteneminen, käsien rento käyttö, terävyys liikkeitä tehdessä, lantio ylhäällä (ei takapuoli takana maassa), polvet ja varpaat ovat suoraan eteenpäin eikä polvi jousta sisäänpäin.

HELPOTTAMINEN

Kevennä harjoituksen rasittavuutta valitsemalla harjoitukseen kevyemmät lihaskunto ja juoksutekniikkaliikkeet, kasvata lepojaksoiden pituutta tai lyhennä työkaksia.

VAIKEUTTAMINEN

Harjoitus on rasittavampi, kun valitset raskaammat lihaskuntoliikkeet ja hyppyjä sisältävät juoksutekniikkaliikkeet tai jätät toisen päädyn lepo hetken pois, jolloin tauko tulee vasta kolmen kierroksen jälkeen.

TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Eri liikkeiden ydinasioiden oppiminen, jotta ne sujuvat hallitusti. Keskittyminen koko ajan vaihtuviin liikkeisiin.

IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Toteuta harjoitus juoksuradalla, jolloin voit tehdä pidempiä juoksu vetoja.

Toteuta harjoitus pareittain siten, että toinen parin jäsen tekee lihaskuntoliikettä ja toinen lähtee tekemään nopean juoksun, jalkojen ravistelut ja juoksutekniikkaliikkeen. Kun liikkeellä oleva parin jäsen saapuu lihaskuntopaikalle, lähtee siellä lihaskuntoliikettä tehnyt vuorostaan juoksuun, ravisteluihin ja juoksutekniikkaan.

KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta tekemään juoksukuntopiirin liikkeitä myös omalla ajalla tai verryttelyiden yhteydessä. Kerralla voi tehdä pari–kolme eri liikettä muutamaan kertaan.