



Liikehallintataitoharjoituksia

Tasapaino (tuntoaisti, näköaisti ja tasapainoelin)

Tuntoaisti välittää aivoihin esim. jalkapohjien sekä niveltunnon kautta seisonta-alustan muodot ja aistituntemukset. Visuaalinen aisti (silmät) kertoo horisontin aseman. Tasapainoelin kertoo liikkeen muutokset sekä pään (kehon) asennon. Näillä tiedoilla aivot sitten päättävä miten lihaksia tulee jännittää, että voidaan tehdä haluttuja liikkeitä tai vaikkapa seistä paikallaan.

Peliasentoa ja luistelua tukeva tasapainoharjoittelu

Ilman kenkiä tai kenkien kanssa / pehmeällä tai kovalla alustalla / kädet ilman välinettä tai välineen kanssa (pallo – maila)

Jalkaterän, nilkan, polven ja keskivartalon hallinta
(keksivartalon hallinta = vatsa, kyljet, selkä ja pakarat)

Tasapainoisen peliasennon hakeminen

- Peliasento kahdella jalalla (+ kaveri horjuttaa)
 - Eri asennoista (esim. etunojapunnerrusasento) nousu peliasentoon
 - Peliasento + hyppy ylös + peliasento
 - Juoksu etuperin + merkistä pysähdys peliasentoon
 - Hyppy kahdelta jalalta yhdelle jalalle, käännös 180 astetta
 - Hyppy yhdeltä jalalta yhdelle jalalle, käännös 180 astetta
- Peliasento 1-jalalla
 - Vapaa jalka sivulla takaviistossa
 - Silmät kiinni
 - Käsiä eri suuntiin pyörittäen
 - Ylös-alas hyppely paikallaan samalla jalalla
- Peliasento 1-jalalla (+ kaveri horjuttaa)
 - Sivulta sivulle hyppely jalkaa vaihtaen - kädellä vastakkaisen polven alle koskettaen
 - Sivulta sivulle hyppely samalla jalalla - kädellä vastakkaisen polven alle koskettaen
 - Sivuttain hyppien samalla jalalla (alastulo sisäterällä → tasaterä → ulkoterä)
 - Sivuttain hyppien samalla jalalla (alastulo ulkoterällä → tasaterä → sisäterä)



Rytmikyky

- Juosten käsillä samaan aikaan taputtaen
 - Vain oikean jalan askeleen aikana edessä
 - Molempien askelien aikana edessä
 - Molempien askelien aikana vuoroin edessä ja takana
 - Oikean jalan askeleella tuplataputus, vasemman askeleella yksi
 - Oikean astuessa ja vasemman ollessa ilmassa taputus edessä
 - Samat läpsäytykset voi tehdä etuperin / takaperin / sivuttain juosten
- Pareittain laukaten eteneminen
 - Naamat vastakkain, jatkuvat läpsäytykset
 - Naamat vastakkain, ristikäsiä läpsäytykset
 - Naamat vastakkain, reidet + läpsäytykset
 - Samat läpsäytykset voi tehdä ilmassa tai maassa ollen

Koordinaatio

- Haaraperushyppy (X-hyppy) + variaatiot
 - Eteneminen eteenpäin
 - Eteneminen takaperin
 - Joka hypyllä käänös 90 astetta
 - Jalat tuplatan nopeammin kuin kädet
 - Kädet tuplatan nopeammin kuin jalat
 - Kädet pyörien
 - Eritysmiin tehden (A-Y)
- Juoksua (käsi-jalka eri variaatiot)
 - Juoksua eteenpäin – käsien yhtäaikainen pyöritys taaksepäin
 - Juoksua taaksepäin – käsien yhtäaikainen pyöritys eteenpäin
 - Juoksua eteenpäin – käsien pyöritys erisuuntiin
 - Juoksua taaksepäin – käsien pyöritys eri suuntiin
 - Juoksua eteenpäin – käsien pyöritys eri suuntiin liikesuuntaa aina ylhäällä vaihtaen
 - Juoksua taaksepäin – käsien pyöritys eri suuntiin liikesuuntaa aina ylhäällä vaihtaen
 - Reidennostojuoksua eteenpäin – ylävartalo ja kädet rentoina
 - Reidennostojuoksua taaksepäin – ylävartalo ja kädet rentoina
 - Kantapäiden nostojuoksua eteenpäin – ylävartalo ja kädet rentoina
 - Kantapäiden nostojuoksua taaksepäin – ylävartalo ja kädet rentoina
 - Toinen jalka reidennostojuoksua ja toinen kantapäiden nostojuoksua eteenpäin kädet rytmikkäästi mukana
 - Toinen jalka reidennostojuoksua ja toinen kantapäiden nostojuoksua taaksepäin kädet rytmikkäästi mukana
 - Juoksua hitain käsin ja nopein jaloin
 - Juoksua nopein käsin ja hitain jaloin



Liikkuvuus

Aktiiviset liikkuvuusharjoitteet

- Paikallaan tehden
 - Käsien vauhtiheitot
 - Ylhäältä alas
 - Eteen ja taakse
 - Sivulta sivulle
 - Käsien pyörytykset (eteen, taakse ja erisuuntiin)
 - Tuulimylly
 - Eteentaivutukset
 - Aitakävely (jalan viennit eteen ja taakse)
 - Jalan vauhtiheitot eteen
 - Jalan vauhtiheitot sivulle
 - Kyykyt (kädet edessä, niskan takana tai suorana ylhäällä)
 - jalat hartioiden leveydellä
 - jalat haarassa
 - jalat kapealla
 - jalat yhdessä
 - Etunojasta – kyykkyyn – etunojaan kädet maassa
 - Etunojassa jalkojen saksaukset käsien viereen
- Liikkeestä tehtävät (kävelystä, hölkästä / laukasta)
 - Käsien vauhtiheitot
 - Käsien pyörytykset
 - Kyykyssä käynnit
 - Taivuta jalat suorina alas
 - Taivuta jalat suorina ylös
 - Jalkojen vauhtiheitot eteen
 - Jalan vauhtiheitot sivulle
 - Askelkyykky + taivutus vastakkaisella kädellä etummaisesta jalan nilkkaan
 - Vaaka vastakkaisella kädellä tukijalan nilkkaa koskien
 - Pitkä askel eteenpäin / taaksepäin + sivutaivutus
 - Pitkä askel sivulle etuviistoon
 - Pitkä askel ristiin etuviistoon



Voima

- Parikuntopiiri
 - Parihippa (lämmittely)
 - Pisteeseen saa olkapääkosketuksesta kädellä
 - Pisteeseen saa olkapää- ja polvikosketuksesta kädellä
 - Pisteeseen saa olkapää-, polvikosketuksesta kädellä ja varvaskosketuksesta jaloilla
 - Ristikäsi ranteesta kiinni sahaus (kädet tiukkana)
 - Ristikäsi ranteesta kiinni veto
 - Merimiespaini
 - Molemmat kädet
 - Kättelyote ja kädenvääntöote
 - Pukkihyppy
 - Hyrrähippa
 - Toinen istuu molemmat jalat ilmassa, toinen seisoo ja koittaa kiertää selän taakse
 - Kylkipaini
 - Istuallaan selät vastakkain, jalat suorana
 - Apinan leipäpuu
 - Parikyykyt selät vastakkain
 - Kottikärrykävely
 - Punnerruspaini
 - Pisteeseen saa koskettamalla kyynärpäähän

Nopeus + reaktiokyky + ketteryys

- Nopeusvedot eri lähtötavoilla
 - Valmentajan merkistä (näkö / ääni)
 - Palloon reagoimalla
 - Takana olevan kosketuksesta
 - Eri asennoista nouseminen
 - Polviltaan, istualtaan, päinmakuulta, selältään + ilman käsiä
 - Lähtömerkin jälkeen eri ketteryysvariaatiot ennen spurtia (kuperkeikka, kärrynpyörä, kääpiökäynti, karhunkäynti, suunnanmuutokset, jne.)
- Kisat ja leikit
 - Rotat – revot
 - Maa – meri
 - Numerot kilpasilla
 - Viimeinen pari uunista ulos
 - Polttopallo



LIITTEET:

Harjoitteita

Reaktiokyky:

- Erilaiset liikuntaleikit ja –kilpailut (katso esim. Junnutreenit)
 - Rotat – revot
 - Maa – meri
 - Numerot kilpasilla
 - Viimeinen pari uunista ulos
 - Polttopallo
 - Hyppivä kehä jne.



Ohjauskyky:

- Eri taito- ja tarkkuuslajit ja –suoritukset
 - Perusvoimistelu
 - Telinevoimistelu
 - Pallopelit (kopittelut, pallottelut, tarkkuusheitot ja lyönnit erilaisin muunnelmin)

Orientoitumis- ja suuntautumiskyky:

- Telinevoimistelu
- Uimahyppy
- Trampoliiniharjoittelu
- Peiliharjoittelu



Tasapainokyky:

- Puomiliikkeet (tasapainokävelyt, -hyppelyt jne.)
- Vaakaliikkeet
- Käsinsenonnat
- Pareittain suoritettavat tasapainokamppailut
- Turnajaiset kinkaten
- Käsipaini
- Jalkatyöntöottelut kulmaistunnassa
- Käsityöntöottelut seisten

Yhdistelykyky:

- Erilaiset käynti-, juoksu ja/tai hyppelysarjat ja niiden yhdistelyt
- Erilaiset rytmiradat
- Käsiliikkeiden yhdistely erilaisiin käynti-, juoksu- ja/tai hyppelyliikkeisiin
- Telinevoimisteluserjat



Ketteryyssyky:

- Telineerat
- Hippaleikit
- Erilaiset pallopelit ja –drillit



Käden ja jalan taitavuus:

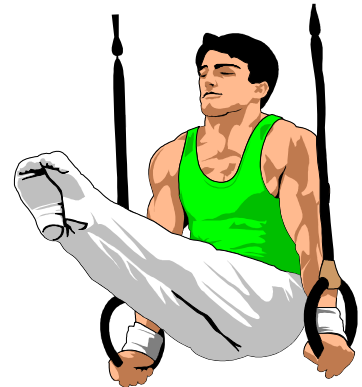
- Palloharjoitukset ja –pelit
- Kopittelut eri tavoin ja erilaisin palloin
- Lyönnit, pallottelut ja pompottelut

Sopeutumis- ja mukautumiskyky:

- Pallopelit erilaisilla palloilla ja alustoilla
- Eri urheilutekniikoiden harjoittelu vaihtelevissa ja muuttuvissa olosuhteissa

Liiketunto- ja erottelukyky:

- Perusvoimistelu
- Heiluriliikkeet telinevoimistelussa
- Erilaisten liikkeiden teko eri tavoin
 - terävästi
 - voimakkaasti
 - pehmeästi
 - kuuluvasti
 - äänettömästi jne.



Rytmikyky:

- Moniloikat
- Laukka- ym. hyppelyt
- Aitadrillit
- Musiikin mukainen perus- tai muu voimistelu



Ennakointikyky:

- Mahdollisimman monipuolinen eri lajien ja suoritusten harjoittelu ja opettelu



Taitopohjaominaisuuksien kehittäminen kiertävällä paikkakohtaisella harjoituksella

- 3 Paikkaa, joissa kussakin 4 eri harjoitetta
- 4 Pelaajan ryhmä kiertää paikasta toiseen 4 kierrosta
- Jokainen ryhmästä suorittaa yhden eri harjoitteen / paikka / kierros
- Jokaiselle tulee näin $4 \times 3 = 12$ suoritusta
- Toiminta-aika on 2-3 MIN. / paikka, ripeät vaihdot paikasta toiseen
- Suorituksia niin monta, kun ko. ajassa ehtii (pienet palautukset välissä)
- Harjoituksen kokonaiskestoksi tulee noin 25-40 min.

Paikka a / koordinaatio

1. Luisteluloikat taaksepäin (10-20 m)
2. 8-kulmiohyppely
3. Pallon kuljetus jaloin, samalla toista palloa vartalon ympäri kiertäen
4. Keilojen pujottelu samanaikaisesti jalkapalloa ja koripalloa kuljettaen

Paikka b / tasapaino

1. Tasapainoilu kuntopallon päällä
2. Tasapainoilu polkupyörällä paikallaan
3. Puomilla kahden / yhden jalan kyykkyjä
4. Tasaponnistuksella ylös, 360 asteen pyörähdys pituusakselin ympäri, samoille jalansijoille alas (myös silmät kiinni)

Paikka c / ketteryys

1. Kuperkeikat (N.10 m) vuoronperään etu- / takaperin
2. Vatsallaan olleen hyppynarun (ote hartioiden levyinen) kierto vatsan alitse ja selän takaa (vartalon pituussuunnassa) ympäri
3. Selinmakuulta (kuntopallon heitto ylös => ylösnousu ja ilmasta kiinniotto
4. Aidan yli, sivukautta takaisin, aidan ali, sivukautta takaisin, jne.

Huomaa

- 12 pelaajan ryhmä töissä koko ajan 25-40 min.
- Toiset 12 pelaajaa voivat pelata jotain pienpelejä (3-3) saman ajan
- Sitten tehtävien vaihto, jolloin kokonaiskestoksi tulee 50-80 min.
- Voidaan tehdä myös seuraavasti: 2 kierrosta - peliä - 2 kierrosta – peliä
- Näin kehitetään ohessa myös hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyyttä ja lihaskestävyyttä