



Omaharjoitus vko 3/1

Viikon ensimmäinen harjoitus koostuu alkulämmittelyksi tehtävästä taitoradasta, muutamasta aktiivisesta liikkuvuus- ja lihaskuntoliikkeestä. Näitä seuraa jalkanopeusosio sekä pallollinen taito-osa. Lopuksi tehdään muutama keskivartaloon kohdistuva lihaskuntoliike.

Tarvikkeet: pallo ja 6 kpl pikkukartioita (tai hanskoja tai pipoja tai jotain muuta vastaavaa) millä merkitset radan.

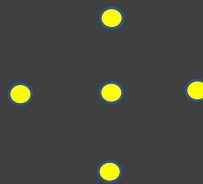
Nopeusharjoitteeseen tarvitset 20 – 30 cm korkuisen korokkeen. Portaiden rappunen sopii tähän erinomaisesti.

Koko harjoitus sopii tehtäväksi melko pienessä tilassa pihamaalla, puistossa, autotallissa tai jopa sisällä kotona.



OSA I Alkulämpö - Taitorata (tähti)

Rakenna pikkukartioista tai hanskoista/juomapulloista alla kuvattu pujottelurata. Ulommaisten kartioiden etäisyys keskikartiosta 1 - 2 m.



- Aloita 1. kartiolta. Pujottele 8-muotoa. Pujottele joka välistä siten että ulomman kartion jälkeen kierrät aina keskikartion. Kierrä kartiot järjestyksessä 1->keski->2-keski->3->keski->4->keski->1
- Kun lähdet ykköskartion oikealta puolelta, käänny keskikartiolla aina oikealle. Vasemmalta lähtiessäsi käänny keskellä aina vasemmalle.
- Tee 1 kartion molemmilta puolilta lähtien 2 kierrosta
- Tee rata (2 krt ykköskartion oikealta + 2 krt vasemmalta puolelta aloittaen):
 - Sisäsyryllä kuljettaen
 - Ulkosyryllä kuljettaen
 - Oikealla jalalla kuljettaen
 - Vasemmalla jalalla kuljettaen

[MALLIVIDEO](#)

PALJON KOSKETUKSIA JA LIIKU PÄKIÖILLÄ.





OSA I - alkulämpö jatkuu...

- Askelkyykky eteenpäin vartalon sivukierrolla pallo käsissä ([MALLIVIDEO](#)). Tee 5 krt molemmilla jaloilla.
- Askelkyykky vartalon ylätaivutuksella ([MALLIVIDEO](#)) pallo käsissä. Tee 5 krt molemmilla jaloilla.

Harjoite tehdään paikallaan. Askelkyykyn ja kierron jälkeen ponnista takaisin lähtöpaikkaan.

- HUOM!
 - askelkyykyssä jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin
 - polvi osoittaa samaan suuntaan jalkaterän kanssa (ehdottomasti ei saa kääntyä sisäänpäin).

OSA II

Nopeus: [MALLIVIDEO](#)

- Askellus portaalle
 - Lähde tasapainoisesta asennosta portaan edestä (noin 30 cm) jalat vierekkäin.
 - Astu oikealla jalalla portaalle ja heti perään vasemmalla jalalla. Laske oikea jalka takaisin alas ja heti perään vasen jalka.
 - Tämä on jalkanopeusharjoite, liikuta siis jalkoja mahdollisimman nopeasti.
 - Toista liikettä 10 s. ajan.
 - Huilaa minuutti ja toista nyt vasemmalla jalalla aloittaen.
 - Tee 10 s. sarjoja yhteensä 6 kertaa.
- HUOM!
 - Tee liike päkiöillä liikkuen.
 - Kädet liikkuu samaan tahtiin jalkojen kanssa.
 - Pidä hyvä ryhti



OSA III

Taito: Askelharhautus

- Kuljeta oikealla jalalla eteenpäin kolmella kosketuksella, siirrä oikea (kuljettava) jalka pallon yli ja siirrä pallo vasemmalle vasemman jalan ulkosyrjällä. Toista tämä 10 krt. Tee sama vasemmalla jalalla kuljettaen. Huilaa hetki ja tee sama uudestaan.
 - Tee harjoite hitaasti ja liikkeitä hieman liioitellen. ([MALLIVIDEO](#))
 - Painopiste siirtyy voimakkaasti pallon yli menevän jalan päkiälle ja saman puolen olkapää laskee alas.
 - Voimakas ponnistus vastakkaiseen suuntaan tapahtuu pallon yli menneellä jalalla. Älä kuitenkaan hypi.
- Tee sama harjoite, mutta nyt normaalivauhdilla.
 - Voit myös laittaa muutaman ”vastustajan” jota kohti kuljetat ja teet harhautuksen.
- Tee sama harjoite vielä kerran ja tällä kertaa tee harhautukset niin nopeasti kuin pystyt.

Jos vain mahdollista, niin videoi tämä harjoite ja lähetä minulle WhatsAppin kautta.

Ja harjoituksen loppuun ponnauttele pallolla vuorojalkaa ([MALLIVIDEO](#)) tai yhdellä välipompulla ([MALLIVIDEO](#)) maan kautta 5 - 10 minuuttia.



OSA iV

Lihaskunto:

- [HÄMÄHÄKKI](#) -> Mene maahan päinmakuulle, laita kädet ja jalat mahdollisimman leveälle ja vartalo kaarelle ja jännitykseen. Nosta kädet ja jalat yksitellen 1 cm ilmaan, laske kolmeen ja laske alas. Tee tämä 5 krt. Huilaa 1 minuutti ja tee uudestaan.
- Jalannosto pallo nilkkojen välissä ja sormilla kurotus palloon
 - Mene selin makuulle, hartiat, selkä ja peppu maassa.
 - Ojenna jalat alustan suuntaisesti täysin suoriksi kuitenkin siten että kantapäät ovat ilmassa, eivätkä lepää maassa. Purista pallo nilkkojen väliin.
 - Nosta jalat suorina melkein ylös asti, kosketa palloon sormenpäillä 3 krt ja laske jalat alas.
 - Tee näin 10 krt. Huilaa hetki ja tee 2 krt uudestaan.
 - [MALLIVIDEO](#)