



Omaharjoitus vko3/II

OSA I - Aktiivinen alkulämpö:

- 1.) Hyppy eteenpäin yksi jalka pallon päälle ja takaisin. [MALLIVIDEO](#)
- Asetu kapeassa haara-asennossa noin 50 cm pallon taakse.
 - Hyppää tasajalkaa ylös- ja eteenpäin, siten että oikea jalka tulee pallon päälle ja vasen jalka pallon vasemmalle puolelle.
 - Pysähdy hetkeksi tähän ja hyppää sitten takaisin samaan asentoon.
 - Pallon pitää pysyä paikallaan.
 - Hyppää nyt siten että vasen jalka tulee pallon päälle ja oikea pallon oikealle puolelle. Pysähdy hetkeksi ja hyppää takaisin.
 - Hyppää molemmilla jaloilla 6 krt. Huilaa hetki ja toista hyppysarja.

- 1.) Hyppy sivulle yksi jalka pallon päälle ja takaisin. [MALLIVIDEO](#)
- Asetu siten että oikea jalka on pallon päällä ja vasen jalka pallon vasemmalle puolelle.
 - Hyppää sitten pallon yli siten että vasen jalka tulee pallon päälle ja oikea jalka pallon oikealle puolelle.
 - Hyppää ylös ja sivulle.
 - Pyri pitämään pallo mahdollisimman hyvin paikallaan.
 - Toista tämä 6 krt. Huilaa hetki ja toista hyppysarja.

Lonkan sisäkierto paikallaan pallo suorilla käsillä [MALLIVIDEO](#)

- Tee vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla 6 krt molemmilla
- Tukijalan jalkaterä suoraan eteenpäin. Pidä hyvä tasapaino ja ryhti.

Lonkan ulkokierto paikallaan pallo suorilla käsillä [MALLIVIDEO](#)

- Tee vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla 6 krt molemmilla
- Tukijalan jalkaterä suoraan eteenpäin. Pidä hyvä tasapaino ja ryhti.



OSA II - Nopeus:

1.) Tee itsellesi rata pikkukartioista/hanskoista yms. Kolme kartiota lähtöpaikan oikealle puolelle 35 cm välein ja keppi suoraan eteen.



4 - 5 m



[MALLIVIDEO](#)



- Askellus oikealle ja takaisin sekä askellus molemmat jalat kepin yli ja takaisin + kiihdytys + pysähdy täydestä vauhdista maaliviivalle hallittuun ja tasapainoiseen loppuasentoon, jossa toinen jalka on edessä. Rauhallinen kävely takaisin.
- Toista 10 krt. Rauhalliset kävelypalautukset suorituksen jälkeen. Tauon pituus suoritusten välillä 30 - 60 s.
- Pidä 2 minuutin tauko ja tee uudestaan 10 krt.
 - Keskity jalkojen nopeaan liikkeeseen.
 - Älä sipsuta, vaan nosta polvia. Pidä hyvä ryhti.
 - Käytä käsiä samassa rytmissä jalkojen kanssa.

OSA III - Taito:

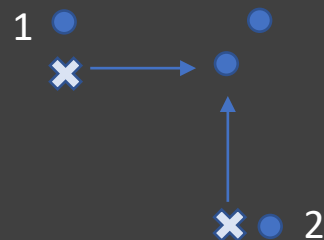
[MALLIVIDEO](#)

- Jalkatäpit (jalkapohja pallon päälle) takaa 10 krt
- Jalkatäpit sivusta 10 krt
- Rintapotku + jalkapohja pysäytys 10 krt oikealla + 10 krt vasemmalla
- Takaveivi paikallaan 10 krt oikealla + 10 krt vasemmalla
- Syöttö seinään + pysäytys jalkapohjalla + takaveivi toiselle jalalle 10 + 10 krt
- Kuljeta vain oikealla jalan jalkapöydällä + askelharhautus 10 krt
- Kuljeta vain vasemmalla jalan jalkapöydällä + askelharhautus 10 krt



OSA III

Taito: Askelharhautus



[MALLIVIDEO](#)

Päivän pääharjoite. Tee 4:stä kartiosta rata kuten yllä. Sivukartion etäisyys keskikartiosta n. 5 m. Keskikartioiden etäisyys toisistaan noin 0,5 m.

- Kuvittele että kaksi keskimmäistä kartiota ovat vastustajia.
- Kuljeta näitä kahta "vastustajaa" (kartiota) kohti ja tee askelharhautus.
- Kierrä kartio 2 ja kuljeta taas kahta "vastustajaa" kohti ja tee askelharhautus.
- Tee näin ensin muutama kerta ja vastaa sitten kysymyksiin:
 - Kun kuljetat kartiolta 1, niin kummalta puolelta ohitat vastustajat? Oikealta vai vasemmalta? Miksi?
 - Kun kuljetat kartiolta 2, niin kummalta puolelta ohitat vastustajat? Oikealta vai vasemmalta? Miksi?
- Kuljeta nyt rata läpi ensin kaksi kertaa oikealla jalalla kuljettaen ja sitten kaksi kertaa vasemmalla jalalla kuljettaen ja vastustajien edessä aina askelharhautus tehden. Vastaa sitten kysymyksiin:
 - Kun lähdet kuljettamaan kartiolta 1, niin kummalla jalalla kuljetat? a) oikealla, b) vasemmalla, c) molemmilla, d) ei väliä.
 - Miksi?
 - Kun lähdet kuljettamaan kartiolta 2, niin kummalla jalalla kuljetat? a) oikealla, b) vasemmalla, c) molemmilla, d) ei väliä.
 - Miksi?



OSA III

Taito - Askelharjoitus jatkuu...

Vastausten jälkeen....

- Tee harjoite ensin hitaalla vauhdilla 5 minuuttia.
- Tee harjoite sitten normaalivauhdilla 5 minuuttia.
- Toista sama harjoite vielä kerran ja tällä kertaa niin nopeasti kuin pystyt 5 minuuttia.

OSA III

Lihaskunto:

Askelkyykky pallo suorilla käsillä ja toinen jalka takana penkillä. ([MALLIVIDEO](#))

- Tee molemmilla jaloilla vuorotelle 8 krt + 8 krt
- Linjaa ponnistavan jalan jalkaterä suoraan eteenpäin ja pidä polvi jalkaterän suuntaisena.
- Keskity laskemaan takapuoli alas.

Burbee ([MALLIVIDEO](#))

- Hyppää kädet suorina ylös, mene kyykyn kautta punnerrusasentoon, tee punnerrus ja kyykyn kautta hyppää jälleen ylös kädet suorina.