



## **Liikkumisen opettaminen verkolle kämmenpuolelle** *”Lyhyt oppimäärä”*

Tämä liikkumisen harjoituskokonaisuus on tarkoitettu avuksi lasten- ja nuorten alkeisryhmiä tai aikuisharrastajia vetäville ohjaajille ja valmentajille. Myös sulkapalloharrastuksen juuri aloittaneet voivat käyttää videon liikkumismalleja oppimateriaalina.

Videolla edetään paikallaan tehtävistä liikkumismalleista eteenpäin kohti hyvin pelinomaista liikkumistekniikkaa, jolloin lähtö pelikeskuksesta tapahtuu kevennyksellä. Pidä huolta, että liikkumisen eri vaihtoehdot sekä kevennyksen tekniikka on hallinnassa ennen kuin siirryt pelinomaisiin liikkumisharjoitteisiin.

Verkolle suuntautuvassa jalkatyössä on tärkeää muistaa, että viimeinen askel otetaan aina mailakädenpuoleisella jalalla. Oikeakätisillä oikea jalka ja vasenkätisillä vasen jalka viimeisenä askeleena. Artikkelin esimerkeissä ja videossa pelaaja on lähtökohtaisesti oikeakätinen.

Harjoitukset voidaan tehdä yksinään, mutta hauskempaa on tehdä harjoitukset pareittain. Järjestä pelaajat kaksinpelin tai nelinpelin sivurajoille vastakkain eri sivuille.

### **Liikkumismallit kämmenelle**

1. Kävelemällä: oikea – vasen – oikea. Kädet lyödään kevyesti parin kanssa yhteen samanaikaisesti viimeisen askeleen osuessa maahan.
2. Ristiaskel takaa: oikea – vasen (takakautta) – oikea. Kädet läpsähtää kun jalka osuu maahan.
3. Shassee: oikea – vasen (jalka ei mene ohi vaan pysähtyy oikean jalan kantapäähän, jossa terävä ponnistus) – oikea. Kädet läpsähtää yhteen kun jalka osuu maahan.

### **Opetta esikevennys**

4. Pelaajat ovat valmiusasennossa: polvet koukussa, peppu takana ja selkä suorana. Varpaille nousu ja jalkojen nopea levitys sivuille.
5. Sama harjoitus kuin yläpuolella, mutta kevennyksen aikana oikea jalka siirtyy hiukan eteenpäin ja vasen puolestaan taaksepäin. Tätä kevennystä tarvitaan kun liikutaan verkolle kämmenpuolelle.

### **Liikkuminen kevennyksen kanssa**

Käytä alla olevissa harjoituksissa kohdan 5. kevennystä.

6. Kevennys – vasen – oikea. Kun jalka osuu maahan läpsähtää kädet yhteen (rytmi tärkeää!).
7. Kevennys – vasen (ristiaskel takaa) – oikea. Muista läpsäykset parin kanssa.
8. Kevennys – shassee. Läpsäys. Muista vasemman jalan tehokas ponnistus ja liikkumisen rytmi!