NYRKKEILYÄ LÄHIÖIHIN – MATALAN KYNNYKSEN MAHDOLLISUUS TUTUSTUA LAJIIN!

Nuorisovaliokunta on pohtinut keinoja, millä lajin pariin saataisiin uusia harrastajia. Joissakin paikkakunnilla kulkeminen seuran harjoitussalille voi nousta kynnykseksi aloittaa nyrkkeilyn harrastaminen. Nuorisovaliokunta on luonut mallin ”nyrkkeilyä lähiöihin”, jonka avulla nuoria saataisiin houkuteltua lajin pariin lähellä asuinympäristöä.

Miten toteuttaa toimintaa?

Ottakaa selvää, missä lähiöissä asuu paljon nuoria. Selvittäkää, onko alueella käytössä nuoriso –tai kerhotilaa, jota voisi käyttää. Tee mainos, jossa kerrotaan harjoitusten ajankohdat ja paikka.

Esimerkki mainoksen tekstistä

Tervetuloa tutustumaan nyrkkeilyyn!

Nuuttilan Nyrkkeilyseura järjestää Nukkulan nuorisotilalla mahdollisuuden kokeilla nyrkkeilyn harrastamista. Kokeilukertoja on yhteensä neljä ja ne ovat osallistujille maksuttomia. Mukaan tarvitset liikuntavarusteet ja juomapullon, muut tarvittavat varusteet tulevat seuran puolesta.

Harjoitukset pidetään syyskuussa maanantaisin klo 16.00 - 17.00. Ensimmäinen kerta on x.9.2014. Nuorisotalon osoite on Nuorisonkuja 1.

Lisätietoja antaa Niilo Nyrkki, p. 000-12345678

Tule rohkeasti mukaan nyrkkeilyn pariin!

Kokeilukertojen jälkeen nuoret kannattaa ohjata seuran harjoitussalille mukaan harjoituksiin. Nuorille on hyvä olla oma harjoitusvuoro, jolloin harjoituksissa on helpompi pitää yllä vaihtelevia teemoja ja tekemisen iloa!

Tässä vielä esimerkit neljästä ”lähiötunnista”.

**ENSIMMÄINEN TUNTI**

*Valmistava osa*

Nivelien pyöritykset, lyhyet hyppelyt, tasopainoharjoittelu

*Pääosa*

Nyrkkeilyasennon opettaminen, liikkumisen harjoittelu, suorat lyönnit paikaltaan ja liikkeestä.

Muista lyhyet harjoitteet ja vaihda liikkeitä tarpeeksi usein.

*Kisat ja leikit*

Varvashippa parin kanssa.

*Päätösosa*

Lyhyet venyttelyt.

**TOINEN TUNTI**

*Valmistava osa*

Erilaisia hyppyjä, juoksua, loikkia sekä aktiivisia liikkuvuusharjoitteita. Huomioi eri liikesuunnat, rytminvaihdokset ja nopeat suunnanvaihdokset.

*Pääosa*

Nyrkkeilyasento, liikkumisharjoittelu parin kanssa, kävelynyrkkeily suorilla lyönneillä, sivuheilahdusväistöt ja suorat lyönnit.

Varjonyrkkeilyä yksin, parivarjona sivuheilahdusväistöjen harjoittelu.

*Kisat ja leikit*

Etu- ja sivuvaaka kaverin avustuksella ja yksin, tasajalkahyppyviesti.

*Lihaskunto*

Lihaskuntotesti, 45 sekunnin aikana lasketaan toistot (kyykky, punnerrus, vatsa- ja selkälihakset). Jos käytössä on vain kova lattia, voi lihaskuntoliikkeitä soveltaa sen mukaan.

*Päätösosa*

Pareittain ravistelut: jalat ja kädet.

**KOLMAS TUNTI**

*Valmistava osa*

*Pallopeli 10 min. + lyhyet venyttelyt*

*Pääosa*

Koukkulyönnit paikaltaan ja varjonyrkkeilyssä ja koukkulyöntien yhdistelmät pariharjoitteluna.

*Päätösosa*

Kärrynpyörät molemmille puolille, erilaiset ”eläinliikkeet”: liskokävely, jänisloikka, mittarimato sekä karhunkävely ja lyhyet venytykset.

**NELJÄS TUNTI**

*Valmistava osa*

Opetetaan hyppynarulla hyppely, U-väistöt hyppynarua käyttäen.

*Pääosa*

Pariharjoitteluna

- väistäminen ja liikkuminen

- koukkujen ja U-väistöjen yhdistäminen

*Päätösosa*
Kukkotappelu ja polttopallo. Jalkojen venyttelyharjoitteet