

VIIKKO-OHJELMA - SYKSY 2024

VKO	HARJOITUS 1 (to)		HARJOITUS 2 (su)	
	Oheisteema	Lajitaidot	Oheiteema	Lajitaidot
PERUSKAUSI				
Vko 36	Tasapainotaidot / vaikuttaa omaan toimintaan	Kamppailu	Taito, pallon käsittely / onnistuminen	Potkut ja akrobatia
Vko 37	Liikkumistaidot / onnistuminen	Perustekniikka	Kestävyys / yhteenkuuluvuus	Murskaus, liikesarja
Vko 38	Käsittelytaidot / yhteenkuuluvuus	Potkut ja akrobatia	Perustaidot / vaikuttaa omaan toimintaan	Taitotestit
Vko 39	Tasapainotaidot / onnistuminen	Poomsae	Nopeus / onnistuminen	Kamppailu / ottelu
Vko 40	Liikkumistaidot / yhteenkuuluvuus	Kamppailu	Voima / yhteenkuuluvuus	Liikesarjatekniikka
Vko 41	Käsittelytaidot / vaikuttaa omaan toimintaan	Perustekniikka	Liikkuvuus, pallon käsittely / vaikuttaa omaan toimintaan	Potkut ja akrobatia
Vko 42	Syysloma			
VALMISTAVA KAUSI				
Vko 43	Tasapainotaidot / yhteenkuuluvuus	Potkut ja akrobatia	Voima / onnistuminen	Kamppailu / ottelu
Vko 44	Liikkumistaidot / vaikuttaa omaan toimintaan	Poomsae	Liikkuvuus / yhteenkuuluvuus	Perustekniikka
Vko 45	Käsittelytaidot / onnistuminen	Kamppailu	Isänpäivä, ei harjoitusta	
Vko 46	Tasapainotaidot / onnistuminen	Perustekniikka	Voima / vaikuttaa omaan toimintaan	Murskaus, liikesarja
VYÖKOEKAUSI				
Vko 47	Nopeus / itsetuntemus	Vyökokeeseen valmistava	Nopeus / motivaatio	Vyökokeeseen valmistava
Vko 48	Liikenopeus / motivaatio	Vyökokeeseen valmistava	Reaktionopeus/ Itseluottamus	Vyökokeeseen valmistava
Vko 49	Räjähtävä nopeus / Itseluottamus	Vyökokeeseen valmistava	Liikenopeus / keskittyminen	Taitotestit
Vko 50	Reaktionopeus/ Läsnäolo	Vyökokeeseen valmistava	Räjähtävä nopeus / Läsnäolo	Vyökokeeseen valmistava

HARJOITUKSEN PERUSRUNKO

Tavoite: vaihtuva ohjeisteema ja lajitekniikka

VALMISTAVA OSUUS

- Harjoituksen aloitus: muodon edessä parillinen määrä Sim Uu perinteen mukaan (4/ 6 hlöä)
- Alkukeskittyminen: meditaatio tai aivojen herätty
- Pyörittelyrutiinit: liikkuvuushaasteet/progressiot
- Perusliikkeet liikkeestä / juoksusta: vaihtuvat kehonhallintaliikkeet, taitavuuden osatekijät tai kiertävä tempurata
- Reaktio- ja nopeusharjoitteet: reaktionopeus, liikenopeus, räjähtävä nopeus
- Lajinomainen osuus: toistuva etu- tai keirtopotkupotkusarja eri tavoin + takakiertoharjoitteet
 - Etupotkusarja: 5 per jalka, potkut yhdellä jalalla, vuorojaloin, vuorohypyllä ns. tuplat
 - Takakiertopotkun esimerkkiharjoitteita:
 - Parin kanssa selät vastakkain, vartalon kierto ja kämmenet yhteen
 - Kosketus jalkapohjalla läpyskään (tutustumalla / oivaltamalla itse)
 - Pyörähtys 360-astetta, Ponnistus ja alastulo merkin päälle (huomio suunnataan merkkiin)
 - Kolme takakiertopotkua putkeen
 - 10 s. aikaa tehdä mahdollisimman monta takakiertoa
 - Takakiertopotku pyyhkäisynä alas
 - Takakiertopotku kolmeen eri korkeuteen
 - Kiertopotku + takakiertopotkukombinaatio
 - Hyppytakakierto askeleella / tasajalkaponnistuksella
 - Tuplahyppypotku, kiertopotku + hyppytakakierto

VARSINAINEN HARJOITUS

- Harjoituksen alkuun uudet / vaikeat asiat kehon ollessa vielä virkeä
- Harjoituksen pääaiheena kiertävä lajitekniikkasosuus
- Harjoituksen loppuun lyhyt kertaava osa, esim. edellisen viikon ohjelma / muu aihe

LOPPUOSA

- Loppuleikki: ryhmäytymisharjoitteet, kisailut,
- Rauhoittuminen: venyttelyt / meditaatio / rentoutus
- Muoto: positiivinen palaute + kiitokset ja taputukset

LIKUNNALLISET PERUSTAIKOT

Tasapainotaidot

- pyörähtäminen
- heiluminen
- pysähtyminen
- väistäminen
- kieriminen
- kääntyminen
- venyttäminen
- taivuttaminen
- tasapainoilu

Liikkumistaidot

- käveleminen
- juokseminen
- loikkaaminen
- hyppääminen
- kiipeileminen
- laukkaaminen
- liukuminen
- kinkkaaminen

Käsittelytaidot

- vierittäminen
- heittäminen
- potkaiseminen
- iskeminen
- työntäminen
- pomputtaminen
- kiinniottaminen
- kierittäminen
- potkaiseminen ilmasta
- lyöminen ilmasta

<https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/liikuntataidot/liikunnalliset-aidot/>

TAITAVUUDEN OSATEKIJÄT

Orientoitumiskyky = kyky tajuta raajojen ja kehon asennot sekä niiden muutokset

Erottelukyky = Kyky säädellä lihasjännitystä ja rentoutta sekä liikesujuvuutta ja taloudellisuutta

Reaktiokyky = Kyky reagoida tarkoituksenmukaisesti ja nopeasti eri aisteilla vastaanotettuihin ärsykkeisiin

Rytmikyky = Kyky liikkeen / suorituksen tarkoituksenmukaisen rytmin löytämiseen ja toteuttamiseen

Tasapainokyky = Tasapainon ylläpitäminen ja sen uudelleen saavuttaminen

Yhdistelykyky = Osaliikkeiden yhdistäminen, yhdenaikaisten liikkeen tekeminen

Muuntelu- mukautumis- ja sopeutumiskyky = Kyky sopeuttaa liikeradat ja voimankäyttö muuttuviin tilanteisiin

Ohjauskyky = liikkeen tarkkuus ja vakiointi

Kyky erilaistumiseen = Kykyä tehdä erot läheisesti samankaltaisten liikkeen välillä

Ketteryyskyky = Kyky nopeaan kehon liikesuunnan muutokseen

Ennakointi = Liikevaraston suuruus ja hyväksikäyttö

JUNIORIT 2014-2016 - KAUSISUUNNITELMA SYKSY 2024

Ei ohjattuja harjoituksia

Syysloma 14.-20.10.2024

Isänpäivä 10.11.2024

Joululoma 16.12 - 6.1.2025

SYYSKAUSI

Kauden tavoitteet / teemat

- Takakiertopotku ja pyörähtävät tekniikat
- Puhetaekwondo ja hymyily
- Jonglooraus

Peruskuntokausi vko 36-41

- Ilmainen tutustumisjakso 2-15.9.2024
- Opetellaan uudet ja seuraavan vyöarvoon kuuluvat tekniikat sekä liikesarjat
- Kiinnitetään huomioita ryhmäytymiseen (leikit ym.) ja yleistaitavuuden kehittämiseen
- Alkutestit
- Juniorileiri Varkaudessa 14.9.2024
- Seuran ottelusalikisat
- Luodaan ryhmän pelisäännöt (vko 6 aikana)

Valmistava kausi vko 43-46

- Vahvojen ominaisuuksien kehittäminen, positiivinen palaute ja onnistuneen mielikuvan rakentaminen, kokonaislajisuoritteet ja taktiset harjoitteet
- Liikesarjasalikilpailu
- Kauden lopussa uusintatellit: Yleistaitavuus (hyppynarulla hyppiminen), lajinomaiset testit

Vyökoekausi vko 47-50

- Kannustan itseäni ja muita - minä onnistun ja osaan! Tsemppaan kavereita!
- Taitosalikilpailu
- Vyökoemahdollisuus kutsutuille 14.12.2024

Mestari Ko Tai Jeongin opetukset ja terveellisen harjoittelun periaatteet:

- Turvalliset harjoitustavat ja metodit.
- Terveellinen, elinikäinen kasvu, oppiminen ja harjoittelu.
- Opetusmetodien jatkuvuus.
- Halu oppia toisilta sabuilta.
- Halu levittää seurojen ja opettajien hyviä käytäntöjä.
- Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun tasapaino.



Hyvän mielen treenimeditaatio

Treeni alkaa

- Hengitän sisään, treeni alkaa
- Hengitän ulos, keskityn hyvin
- Hengitän sisään, treeni alkaa
- Hengitän ulos, teen parhaani
- Hengitän sisään, treeni alkaa
- Hengitän ulos, hymyilen

Treeni loppuu

- Hengitän sisään, treeni loppuu
- Hengitän ulos, rentoudun / rauhoitun
- Hengitän sisään, treeni loppuu
- Hengitän ulos, olen kiitollinen (itselle ja treenikavereille)
- Hengitän sisään, treeni loppuu
- Hengitän ulos, hymyilen