

Kilpailu- ja harjoitusverryttely maalla:

1. Juoksua niin kauan, että tulee lämmin (yli 5min)
2. Polvennostajuoksu, kantapäät takapuoleen juoksu, laukkahyppy, ristijuoksut NOPEUS!
3. Hyppynarulla: eteenpäin x30, yhdellä jalalla x20+20, tupliksia n.10-20 NOPEUS!
4. Vartaloverryttely: Pyörittelyt; etene päästä varpasiin, venyttelyt; etene päästä varpasiin
Pyörittelyt reippaalla rytmillä, venyttelyissä pumpppaa aktivoiden
5. Päivin antamia ohjeita keskivartalon lihasten aktivointiin
6. Ohjelman piruetiasennot – pysy asennoissa viiteen laskien, askelsarja ja liu´ut x1-2
7. Jännehypyjä x6-8 (esim 2x 3-4), vuoroloikkia x12, yhden jalan kinkkaus x6+6
RÄJÄHTÄVÄ!
8. Alastulohypyjä x5-8, pysy alastulossa viiteen laskien, tai nopea alastulohyppely
9. Käsien liikeradat, rotaatioon käsien heittämissä mallaus nopeasti
10. Kierroshypyjä erilaisia, molemmat suunnat x4-8, maksimikierrokset x5-10
11. Ohjelmat hyppy x2 – edeltävät ja jälkeen tulevat askeleet ja liikkeet mukaan TAI
harjoituksissa 2A x 5-6
12. Ohjelma x1 (kisaverkassa)
13. Juoksuspurtti x3 tai paikallaan pikajuoksua

Maalla verkassa saa ja pitää hengästyä. Se valmistaa kehoasi ja hengitysjärjestelmääsi tulevaan kisaan tai harjoitukseen. Älä siis säästele turhaan, se ei auta. Myös lihakset jumittuvat enemmän ja palautuvat huonommin sellaisesta harjoituksesta, joihin et ole verryttellyt riittävän hyvin. Muista myös loukkaantumisriski. Jäällä emme kerkiä verryttelemään, eikä siellä verryttely ole sama asia kuin maalla verryttely! Verryttely tulisi kestää 20-35min.

Kilpailuverryttely jäällä:

- luo omat rutiinit kilpailuverryttelyyn
- joku aloittaa askelsarjasta, toinen piruetista ja kolmas hypystä, etsi oma tapasi
- jos et ole löytänyt omaa tapaasi, kysy neuvoa valmentajalta
- tee verkkasuunnitelma maalla, jotta TIEDÄT mitä olet menossa jäälle tekemään
- muista katsoa valmentajaa välillä, monesti valmentajan äänen käyttö ei kuulu luistelijalle asti jäälle, enkä tykkää karjua ☺
- älä turhaan väistele muita, mutta huomioi törmäysvaara
- piruetit voi ja kannattaa tehdä yhdelle ja samalle paikalle (menee turhaa aikaa kulkea paikasta toiseen)
- jos et mahdu hyppäämään omalle paikallesi, voit vaihtaa paikkaa

Loppuverryttely AINA suorituksen/harjoituksen jälkeen

- hölkkää 10-15min
- venyttelyt n.10s.
- ravistelut

Venyttely pidemmät venyttelyt illalla AINA !

Henkinen valmistautuminen kilpailuihin ja harjoituksiin

- tee mielikuvia ohjelmasta / elementistä hallitusti → ota asialle rauhallinen aika ja paikka, älä anna mielikuvien vaan velloa päässäsi
- jos kisaviikolla ajatukset pyörivät kilpailuissa, pysähdy ja mieti mielikuvissa esim ohjelma ja anna olla.
- esimerkiksi edellisenä iltana käy läpi seuraava päivä: mahdolliset kisaharjoitukset, valmistautuminen (aikataulutus), verryttely ja kisasuoritus. Tee mielikuvissa päivätä harjoitus ja ota mukaan kisapaikka, jos se on entuudestaan tuttu. Sitten jätät sen siihen, älä palaa siihen. Palaat siihen vasta seuraavana päivänä, eli palaat suorittamaan sitä suunnitelmaa, jonka olet edellisenä päivänä tehnyt.
- valmistaudu sietämään epäonnistumista, mutta myös oikeasti iloitsemaan onnistumisestasi
- älä jää vatvomaan ja surkuttelemaan epäonnistumista, vaan vahvistu ja mieti miten voisit parantaa ensi kerralla ja kuinka voisit parantaa harjoitteluaasi. Epäonnistumiset ovat ainut tie onnistumiseen!
- uskalla onnistua ja voittaa!

Nopeampi versio harkkoihin verryttely (jos ei ole aikaa)

- Hyppynaruhyppy, juoksu tai vaikka paikallaan pomppiminen, niin että tulee lämmin
- Salaman nopeat käsienvyöryttelyt, vartalon kierrot ja jalkojen venytykset
- Alastulohyppyjä, jännehypyjä
- Pikajuoksu paikallaan

Verryttely harjoituksissa jäällä (5min)

- Sirkalaus ojennus eteen ja taakse 1 kierros
- Kaarenvaihdot eteen ja taakse
- Kolmonen pullistus sirklaus
- Rittiaskel-pullistus-rittiaskel
- Käänte-kv-käänte..
- Kombot
- Choktow
- Edellisen päivän / viikon askeleet kertauksena
- Rittipiruetti

Pidä hyvä tempo yllä. Vaihtelee rytmiä pitkistä kaarista nopeaan tekemiseen. Tähänkin pyri löytämään askeleet, jotka valmistavat sinua tekemään kaikkea mahdollista jäällä. Muista: Hartioiden liikkuvuus ja liike, lantio, nilkat, polvet, rotaatioasento, ojennukset.