



**Kiekko-Nikkarit 28.11.2013**  
**Oheisharjoitus (koordinaatio ja tasapaino)**





# 1. Koordinaatio

## Alkulämmittely: (n.10-15 min)

- ⇒ Käsipallo – normaali peliä..
- ⇒ Lisätään peliin jalkapallo
- ⇒ Lisätään sääntö: jalkapalloa vain vasemmalla/oikealla jalalla
- ⇒ Lisätään toinen käsipallo, punainen pallo vasemmalla kädellä, sininen oikealla, jalkapallolla normaali peliä
- ⇒ Lisätään kosketus järjestys; punainen, sininen, jalkapallo
- ⇒ Jalkapallolla normaalia peliä, tennispallolla pomputtelu (vain vasen / oikea / vuorokäsin / pallo molemmissa käsissä)





## **Rytmiikyky (taputukset)**

- Vain oikean / vasemman jalan askeleen aikana edessä
- Molempien askelien aikana edessä
- Molempien askelien aikana vuoroin edessä ja takana
- Oikean jalan askeleella tuplataputus, vasemman askeleella yksi
- Oikean astuessa ja vasemman ollessa ilmassa taputus edessä
- Samat läpsäytykset voi tehdä etuperin / takaperin / sivuttain juosten

## **Pareittain laukaten eteneminen**

- Naamat vastakkain, jatkuvat läpsäytykset
- Naamat vastakkain, ristikäsiä läpsäytykset
- Naamat vastakkain, reidet + läpsäytykset
- Samat läpsäytykset voi tehdä ilmassa tai maassa ollen





## Haaraperushyppy (X-hyppy) + variaatiot

- Eteneminen eteenpäin
- Eteneminen takaperin
- Joka hypyllä käännös 90 astetta
- Jalat tuplaten nopeammin kuin kädet
- Kädet tuplaten nopeammin kuin jalat
- Kädet pyörien
- Eri rytmiin tehden (X-A-Y, tai vaihdellen)



## Juoksua (käsi-jalka eri variaatiot)



- Juoksua eteenpäin – käsien yhtäaikainen pyöritys taaksepäin
- Juoksua taaksepäin – käsien yhtäaikainen pyöritys eteenpäin
- Juoksua eteenpäin – käsien pyöritys erisuuntiin
- Juoksua taaksepäin – käsien pyöritys eri suuntiin
- Juoksua eteenpäin – käsien pyöritys eri suuntiin liikesuuntaa aina ylhäällä vaihtaen
- Juoksua taaksepäin – käsien pyöritys eri suuntiin liikesuuntaa aina ylhäällä vaihtaen
- Reidennostojuoksua eteenpäin – ylävartalo ja kädet rentoina
- Reidennostojuoksua taaksepäin – ylävartalo ja kädet rentoina
- Kantapäiden nostojuoksua eteenpäin – ylävartalo ja kädet rentoina
- Kantapäiden nostojuoksua taaksepäin – ylävartalo ja kädet rentoina
- Toinen jalka reidennostojuoksua ja toinen kantapäiden nostojuoksua eteenpäin kädet rytmikkäästi mukana
- Toinen jalka reidennostojuoksua ja toinen kantapäiden nostojuoksua taaksepäinkädet rytmikkäästi mukana
- Juoksua hitain käsin ja nopein jaloin
- Juoksua nopein käsin ja hitain jaloin



## 2. Tasapaino

### Alkulämmittely (n. 10-15 min)

#### Käsipallo tai koripallo

- Liikkuminen tasajalkaa hyppien
- Liikkuminen yhdellä jalalla hyppien (kinkaten)
- Syöttösuunnan valinta (ala- tai yläkautta)
- Pallon kanssa seistävä vain oikealla / vasemmalla jalalla – palloa saa riistää reilusti





## 2. Tasapaino

### Kuntopiirinä:

#### Rasti 1

- Peliasento + hyppy ylös + peliasento
- Eri asennoista (esim. etunojapunnerrusasento) nousu peliasentoon
- Hyppy kahdelta jalalta yhdelle jalalle, käännös 180 astetta

#### Rasti 2

- Vapaan jalan liikuttelu sivulle, taakse, eteen
- Vapaan jalan liikuttelu sivulle, taakse, eteen silmät kiinni tehtynä
- Käsiä eri suuntiin pyörittäen

#### Rasti 3

- Sivulta sivulle hyppely jalkaa vaihtaen - kädellä vastakkaisen polven alle koskettaen
- Hyppy yhdeltä jalalta yhdelle jalalle + kosketus nilkkaan
- Sivulta sivulle hyppely samalla jalalla - kädellä vastakkaisen polven alle koskettaen





## 2. Tasapaino

### Kuntopiirinä:

#### Rasti 4 (pariliikkeet)

- Käsityöntö peliasennossa kahdella kädellä
- Kädenvääntö peliasennossa yhdellä jalalla
- Hyyt pareittain samaan rytmiin tehden – kevyt olka kosketus

#### Rasti 5

- Ei tehtäviä





# INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

