

4.1. Liiketaito: Valmiusasento



TAVOITE

Valmiusasento, josta liike mihin tahansa suuntaan tapahtuu mahdollisimman tehokkaasti, tasapainoisesti ja nopeasti.

YDINKOHDAT

- Takapuoli taakse
- Rinta ulos
- Polvet puolikoukussa
- Paino päkiöillä
- Lapaluut yhdessä
- Katse edessä
- Varpaat/polvet eteenpäin
- Kantapää irti maasta

KEHITTELYT

1. Valmiusasento
2. Liike + valmiusasento (sag)
3. Liike + valmiusasento (fron)
4. Valmiusasento pelitilanteissa

HARJOITE

KEHITTELY 1

KEHITTELY 2

1	URHEILIJAPATSAS - Pidä valmiusasento parin kevyestä tönimisestä huolimatta - Tavoitteena tasapainoinen valmiusasento - Pari haastaa eri puolilta kehoa vaihtaen vastusta ja työnnon suuntaa		REAKTIOPEILI - Seuraa parin liikettä mahdollisimman nopeasti - Lähtö ja paluu valmiusasentoon - Kaikki suunnat käytössä	
2	REAKTIOSUUNNAT - Reagointi eri suuntiin valmiusasennossa pysyen - Nopea kiertoliike osoitettuun suuntaan (vasen, oikea) - Hartiat suoraan eteenpäin alavartalon kiertäessä		STOPMERKKI - Juoksusta pysähtyminen, ja valmiusasento osoitetussa paikassa	
3	VALMIUSASENTO MERKISTÄ - Lähtö eri asennoista (istuva, päinmakuu, selällään...) - Äänimerkistä valmiusasento		STOPMERKKI JA SYÖTTÖ - Juoksusta hidastaminen ja valmiusasento - Pallon kiinniotto, välitön syöttö takaisin ja spurtti omaan pätyyn, missä valmiusasento	

HARJOITE	KEHITTELY 3	KEHITTELY 4		
1	HIDASTETTU SIVULIUKU - Hidastettu sivuliuku valmiusasennossa - Jalkojen etäisyys toisistaan vähintään hartioiden leveys, pää pysyy samalla tasolla, katse eteen - 10 sekunnin sarja		YKKÖSASKEL-harjoite - Ohjaajan merkistä ykkösaskel annettuun suuntaan - Ykkösaskel eteen, sivulle ja taakse kiertäen - Kädet rytmittävät ja luovat vastakierron - Hartiat ohjaavat voimantuoton oikeaan suuntaan (painonsiirto haluttuun suuntaan)	
			tähän tuli tarjolle eri kuva kuin siinä aiemmin tulleessa pdf:ssä oli!	
2	STOPMERKKI - Sivuliu'usta pysähtyminen, ja valmiusasento osoitetussa paikassa		REAKTIOSUUNTAJUOKSU - Reagointi eri suuntiin (8 suuntaa keiloilla merkitty) - Spurtti osoitettuun/käskettyyn suuntaan - Suunta voidaan antaa esimerkiksi kellon aikoina - Lähtö valmiusasennosta, paluu valmiusasentoon	
3	SUUNNANMUUTOS - Sivuliuku - Auditivisesta merkistä suunnanmuutos - Maksimissaan 10 sekuntia kerrallaan		KOPPI JA VALMIUSASENTO - Koripallo/jalkapallo kiinniotto ilmasta käsillä ja valmiusasennon otto välittömästi (palo käsissä)	
				

4.2. Liiketaito: Liikeaskel



TAVOITE

Alaraajojen voimantuoton, liikehallinnan ja dynaamisen liikkuvuuden parantaminen kaikissa tasoissa ja suunnissa voimakeskukseen integroituna. Alaraajojen voimanhankinnan perustan luominen.

YDINKOHDAT

- Painopisteen sijainti
- Maakontaktin laatu
- Liikkuvuus lantiassa
- Ylävartalon rooli
- Yläraajojen liike

KEHITTELYT

1. Liikeaskeleen koordinaatio
2. Liikkuvuus ja voima
3. Liikkuvuus, voima + koordinaatio
4. Kokonaissuoritus

HARJOITE

KEHITTELY 1

KEHITTELY 2

1	LIIKEASKEL ETEEN - Valmiusasennosta askel eteenpäin, lyhyt tauko tasapainoisessa asennossa ja työntö takaisin valmiusasentoon. - Vasen jalka edessä, oikea käsi takana ja toisinpäin		SYVÄ LIIKEASKEL ETEEN - Valmiusasennosta askel eteenpäin, lyhyt tauko tasapainoisessa asennossa ja työntö takaisin valmiusasentoon. - Selkeämpi painonsiirto etujalalle (askelkyky eteen)	
2	LIIKEASKEL SIVULLE - Valmiusasennosta askel sivulle, lyhyt tauko tasapainoisessa asennossa ja työntö takaisin valmiusasentoon. - Vasen jalka edessä, oikea käsi takana ja toisinpäin		SYVÄ LIIKEASKEL SIVULLE - Valmiusasennosta askel sivulle, lyhyt tauko tasapainoisessa asennossa ja työntö takaisin valmiusasentoon. - Selkeämpi painonsiirto etujalalle (askelkyky sivulle)	
3	LIIKEASKEL TAAKSE - Valmiusasennosta askel taakse, lyhyt tauko tasapainoisessa asennossa ja työntö takaisin valmiusasentoon. - Vasen jalka edessä, oikea käsi takana ja toisinpäin		SYVÄ LIIKEASKEL TAAKSE - Valmiusasennosta askel taakse, lyhyt tauko tasapainoisessa asennossa ja työntö takaisin valmiusasentoon. - Selkeämpi painonsiirto etujalalle (askelkyky taakse)	
4	LIIKEASKEL KIERROSSA - Valmiusasennosta askel kiertäen lantiota avaamalla, lyhyt tauko tasapainoisessa asennossa ja työntö takaisin valmiusasentoon. - Vasen jalka edessä, oikea käsi takana ja toisinpäin		SYVÄ LIIKEASKEL KIERROSSA - Valmiusasennosta askel kiertäen lantiota avaamalla, lyhyt tauko tasapainoisessa asennossa ja työntö takaisin valmiusasentoon. - Selkeämpi painonsiirto etujalalle (askelkyky kierrossa)	

HARJOITE	KEHITTELY 3		KEHITTELY 4	
1	SYVÄ LIIKEASKEL ETEEN - Sarja syviä liikeaskeleita eteenpäin. Selkeämpi painonsiirto etujalalle (askelkyky eteen)		JUOKSULOIKKA - Puolihidastettu lyhyehkö juoksuloikka eteenpäin - Perustana liikeaskel eteenpäin	
2	SYVÄ LIIKEASKEL SIVULLE - Sarja syviä liikeaskeleita sivulle. Selkeämpi painonsiirto etujalalle (askelkyky sivulle)		SIVULIUKU - Puolihidastettu sivuliuku - Perustana liikeaskel	
3	SYVÄ LIIKEASKEL TAAKSE - Sarja syviä liikeaskeleita taaksepäin. Selkeämpi painonsiirto etujalalle (askelkyky taakse)		LIKE TAAKSEPÄIN - Puolihidastettu takaperin "juoksu" - Perustana liikeaskel taakse	
4	SYVÄ LIIKEASKEL KIERROSTA - Sarja syviä liikeaskeleita paikallaan kiertäen. Selkeämpi painonsiirto etujalalle (askelkyky kiertäen)		LIKE KIERROSSA - Puolihidastettu kääntöaskel paikallaan - Perustana liikeaskel kierrosta	

4.3. Liiketaito: Ponnistaminen ja alastulo



TAVOITE

Elastisten komponenttien ja hermo-lihasjärjestelmän harjoittaminen nopeaan, optimaaliseen voimaantuottoon integroituna aktiiviseen voimakeskukseen.
= Maakontaktin tai askelkontaktin optimointi

YDINKOHDAT

- Kontrolloitu ja äänetön alastulo valmiusasentoon
- Alastulo päkiöille
- Lantio taakse alastulossa
- Käsien rytmitys

KEHITTELYT

1. Alastulon tekniikka
2. Hyppy ja alastulo
3. Elastinen energia ja askelkontaktin (laatu 1)
4. Elastinen energia ja askelkontaktin (laatu 2)

HARJOITE

KEHITTELY 1

KEHITTELY 2

1	VALMIUSASENTOON ALASTULO - Hyppy ylöspäin ja tasapainoinen alastulo valmiusasentoon ja pito		KÄÄNTÖ ILMASSA - Hyppy ylöspäin, kierto ilmassa 90, 180, (360) astetta ja alastulo valmiusasentoon	
2	ÄÄNETÖN ALASTULO - Hyppy ylöspäin ja alastulo ilman ääntä - Äänimerkistä hyppy ylöspäin		ISKUHYPPY - "Pudotushyppy" varpaillaan olevasta lähtöasennosta leveään kyökkyasentoon iskutuksella. - Lähtö äänimerkistä	
3	LÄHTÖASENTO VAIHTUU - Lähtö makuulta, istuen, syväkyökystä yms.. - Äänimerkistä nopea hyppy ylös ja valmiusasentoon alastulo		PITUUSHYPPY SIVULLE, TAAKSE JA ETEEN - Pituushyppy eri suuntiin, eteenpäin viimeisenä - Molemmat jalat maahan yhtä aikaa - Voidaan mitata	
4			SAKSIHYPPY - Saksiasennosta lähtö, ilmassa saksaus ja tasapainoinen alastulo	

HARJOITE		KEHITTELY 3		KEHITTELY 4	
1	JATKUVA HYPPELY ERI SUUNTIIN - Hyppy laskeutuminen ja välitön hyppy uudelleen samaan suuntaan, eteen, taakse ja sivulle		AITAHYPPELY - Jatkuva hyppely matalien aitojen ylitse - Eteenpäin, sivuttain ja siksak –askelluksin		
2	KEVENNETYT HYPYT - Pari keventää hyppyä auttamalla lantiosta takaapäin kevyesti - Tavoitteena nopeampi maakontaktii		KUNTOPALLOHYPPY - Kuntopallo käsissä rinnan korkeudella - Esikevennys ja ponnistus eteenpäin kuntopalloa samaan aikaan ylös eteen heittäen		
3	LENTOPALLOHYPPY - Parin askeleen vauhti, yhden käden kurotus ja tasapainoinen laskeutuminen - Kurotus annettuun suuntaan ja kohteeseen (ohjaaja pitelee keppiä tms... johon hyppääjä yrittää osua).		KOPPI JA VALMIUSASENTO - Koripallon/jalkapallon kiinniotto ilmassa käsillä ja paluu tasapainoiseen valmiusasentoon niin nopeasti kuin mahdollista		
4	JATKUVA SAKSIHYPPY - Saksausasennosta lähtö, ilmassa saksaus, tasapainoinen laskeutuminen ja nopea ponnistus uuteen hyppyyn		SAKSIHYPPELY SUUNNISSA - Jatkuva saksihyppely eteenpäin, sivuttain, paikallaan ja 90 asteen käännöksillä		