

## Harjoitussuunnitelma 2: juokсутekniikka

- Tavoite:** Juoksu; peruskestävyyden harjoittaminen, erilaisilla alustoilla juokseminen (liikehallintakyvyt), lantion pito ja liikkuvuus, yhteistoiminnallisuus
- Kohderyhmä:** lapset ja nuoret
- Alkuverryttely:** Maastossa hölkkää / kävelyä / kiviltä hyppimistä, puiden oksiin kurkottamista tms. parkour tyyppistä toimintaa hölkkän väliin 10-20min.
- Taito:** Aitakävelyitä eri tavoin. Huomio lantiossa, että se pysyy ylhäällä, napa osoittaa eteenpäin. Lonkat tekevät työn.
- kävelyt eteenpäin, taaksepäin, sivuttain, pyörien, päkiällä tai koko jalalla
  - voidaan myös ottaa kuntopallo / paino käsiin
- Polvennostojuoksua (ja muita juoksukoordinaatioita) erilaisilla alustoilla esim. patjalla, hiekalla (pituushyppypaikka), matalan korokkeen päältä jne. Huomioi, että lantio pysyy juoksuasennolle tyypillisessä asennossa, eikä pääse laskemaan.
- Juoksu:** Peruskestävyydsjuoksua maastossa.
- Paribattle: Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen. Joukkueen jäsenet kilpailevat vastakkain yksi kerrallaan. Sovitaan, kumpi joukkue on kiinniottaja ja kumpi kiinniotettava. Ensimmäiset jäsenet joukkueesta lähtevät liikkeelle, toinen ottamaan kiinni ja toinen juoksemaan karkuun merkityllä alueella maastossa (ei suuri alue) sovitus ajan, esim. 30 sek. Mikäli kiinniottaja saa ajan puitteissa kiinniotettavan jäsenen kiinni, joukkueelle tulee piste. Jos taas kiinniottaja ei saanut kiinni, toiselle joukkueelle tulee piste. Kiinnitulemisen tai ajan päättymisen jälkeen seuraavat joukkueen jäsenet tulevat ”pelikentälle” ja sama toistuu.
- Yhteistoiminta/  
ongelmanratkaisu:** Joukkueet siirtyvät kapeahkolle penkille tai esim. kaatuneelle puunrungolle. Ohjaaja antaa ohjeen, miten jäsenien pitää muodostaa rivi penkille / puunrungolle koskematta maahan. Esim.
- syntymäkuukauden mukainen järjestys
  - syntymäpäivämäärän mukainen järjestys
  - kengän koon mukainen järjestys
  - pituusjärjestys jne.