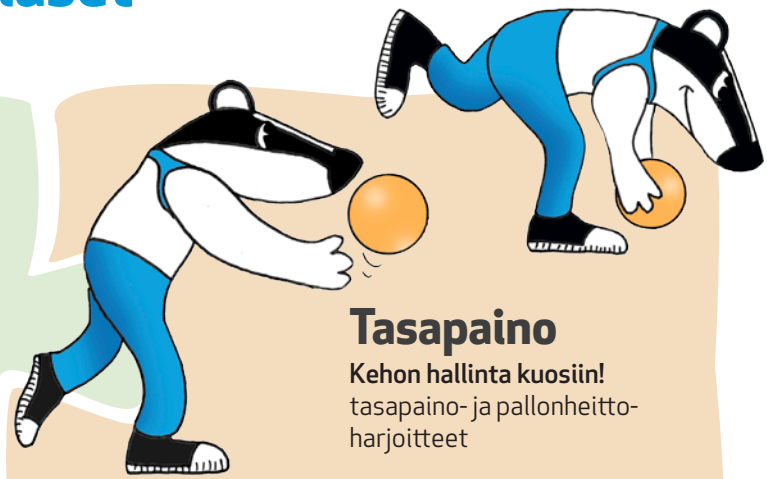
Viisas verryttelee

Lämmittely valmistaa kehon liikuntasuoritusta varten.
Ota alkuverryttely tavaksi aina ennen koulun liikuntatuntia,
peliä, urheilukilpailua ja muuta liikuntaa.

Alkulämmittelyn palaset

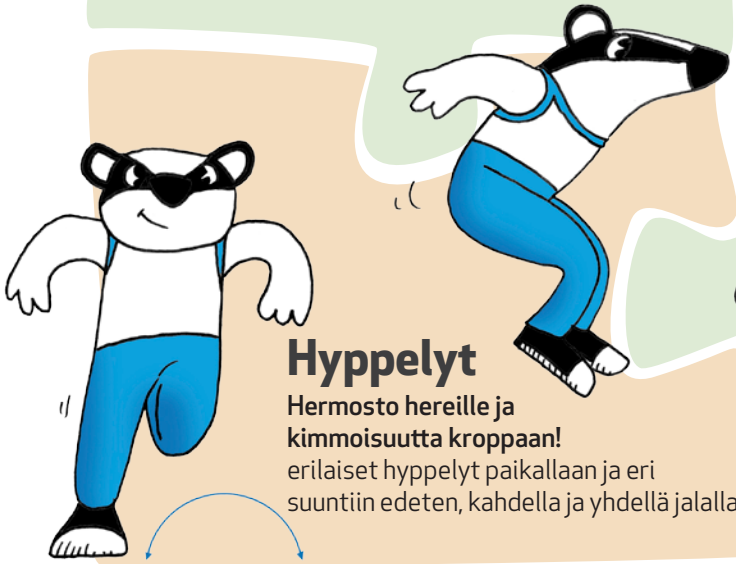
Yleislämmittely

Syke nousuun ja pieni hiki pintaan!
kevyt hölkkä, monipuoliset juoksukoordinaatiot, erilaiset haaraperushypyt



Tasapaino

Kehon hallinta kuosiin!
tasapaino- ja pallonheittoharjoitteet



Hyppelyt

Hermosto hereille ja kimmoisuutta kroppaan!
erilaiset hyppelyt paikallaan ja eri suuntiin edeten, kahdella ja yhdellä jalalla

Lihaskunto

Asennonhallintaan osallistuvat lihakset aktiivisiksi!
erilaiset kyykyt, keskivartalo- ja kuminauhaharjoitteet

TEKOn tärpit lämmittelyyn

- Aloita maltillisesti ja nosta tehoa vähitellen.
- Muista monipuoliset liikkeet ja liikkumistavat.
- Keskity teknisesti hyviin suorituksiin.
- Valitse harjoitteita, jotka palvelevat tulevaa liikuntasuoritusta.
- Tee muutama liike jokaisesta lämmittelyn palasesta vaihdellen.
- Päätä lämmittely vauhdikkaisiin juoksuspurtteihin.
- Lämmittele vähintään 15 minuuttia.

Muista myös palauttava loppujäähdyttely.
Laadukkaasti verrytellen voit vähentää myös liikuntavammoja.

TEKO TERVE KOULULAINEN

UKK-instituutti

SUOMEN URHEILULIITTO