



Alkulämmittelyt mikrot/supermikrot

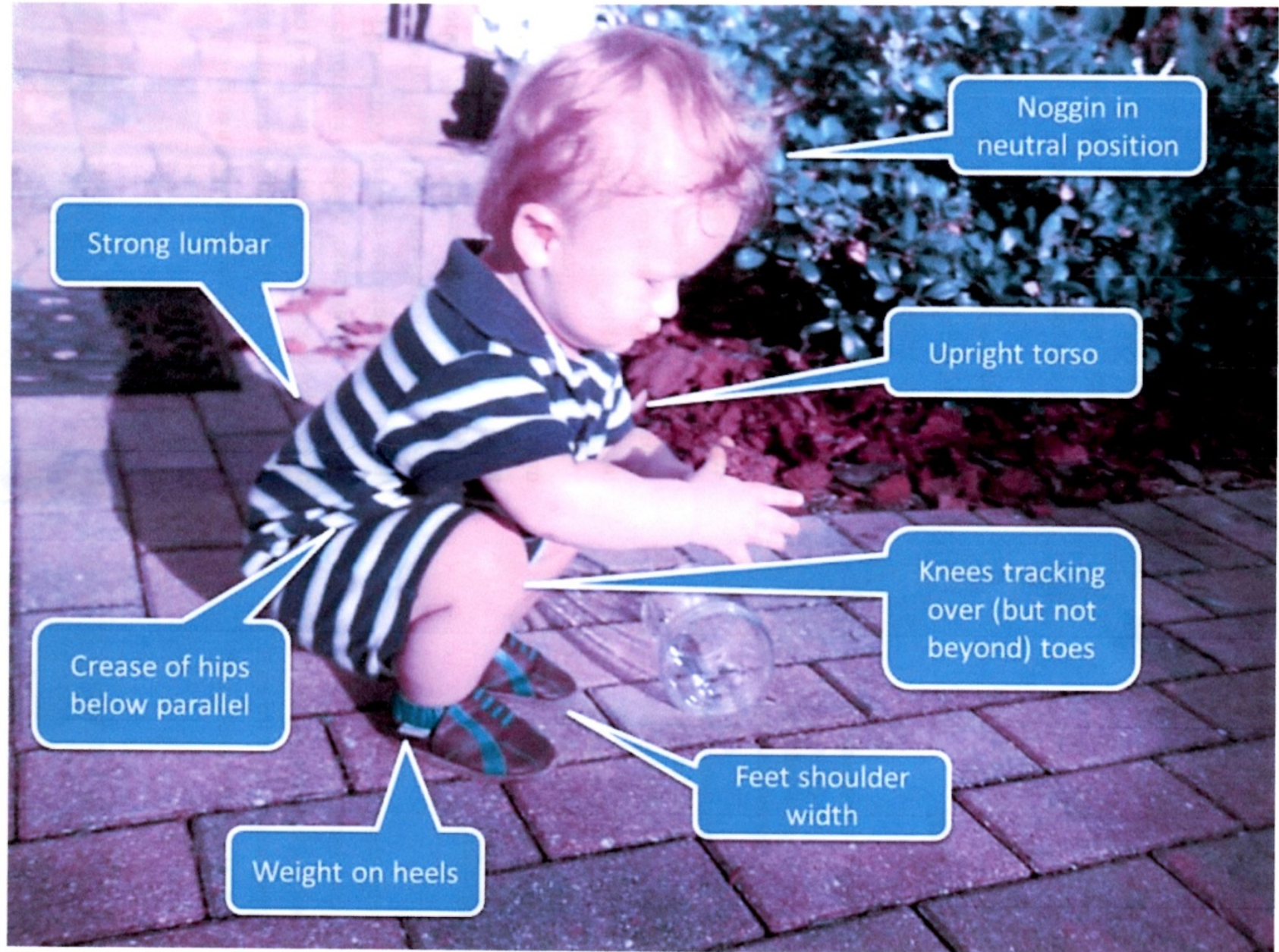
Ideoita alkulämmittelyjen yhteyteen

Osa-alueet

Nämä osa-alueet tulisi huomioida, ja käydä lyhyesti läpi säännöllisesti alkuverryttelyn (= aktivoi & kehittää => ennaltaehkäise) yhteydessä. Ohessa löytyy esimerkkejä, miten näitä voi toteuttaa.

1. Liikkuvuus
2. Kehonhallinta & "Voima"
3. Liiketaidot, koordinaatio & ketteryys
4. Nopeus & Reagointi

TAVOITE = Säilytetään tämä



Liikkuvuus (kehonhallinta)

Liikkuvuuksien läpikäynti aina alkulämmittelyn yhteydessä

= Aktivoidaan ja kehitetään erilaisia liikesuuntia raajoille, joissa lihakset ja nivelet "venyvät"

- Hyvä mahdollisuus opettaa siihen, ettei "kylmiltään" lähdetä täyteen vauhtiin
- Lyhyitä, dynaamisia alkuveryttelyn yhteydessä. Esimerkiksi alkulämmittelyleikin/pelin väleissä (liikkatilassa tai ulkona ennen salia)
- Taka- ja etureidet, lonkan koukistajat, pohkeet, kyljet, olkapäät, pakarot, rintaranka. Voi tehdä myös pallon kanssa
- Esim. erilaisia liikkeitä, mielikuvia tai leikkejä, joissa tulee em. Liikkeitä tai venytyksiä, kuten askelkykyt, kurotukset tai asennot, joita tavoitellaan

Loppuverryttelyssä tai kotiin ohjataan hieman pidempiä venyjä

- Opitaan mahdollisimman laajasti eri liikkuvuusharjoitteita = "venytyksiä"
- "Venyttelypankki"
- Opettelu urheilijan tavoille ja oman kehon huoltoon
- "mitä urheilija tekee illalla?"

Kehonhallinta & ”Voima” (Liikkuvuus)



Pystyasennon hallinta, tasapaino

= Aktivoidaan ja kehitetään alaraajojen kykyä hallita asentoa yhdellä ja molemmilla jaloilla; paikallaan, liikkeessä ja eri liikesuunnissa

- 1 ja 2 jalan asennoissa, silmät kiinni-auki tapahtuva harjoittelu
- Esim. Vaaka eri suuntiin, 1 jalan pikkukyykyt, 1 jalan varpaille nousut, ryhdin säilyttäminen eri asennoissa

Keskivartalon / lantion hallinta

= Kehitetään vartalon kykyä/ hallintaa; ojennukseen, koukistukseen, kiertoihin ja sivutaivutuksiin

- Vaakatasossa (makuulla, selällä, kyljellä)
- Esim. Lantion nostot selällä/kyljellä, selän pito lattiassa, polven nosto 1 jalalla seisten, askelkyykyt eri suuntiin

Kehonpainoharjoittelu

= Kehitetään vartalon ja raajojen toiminnallisuutta eli kykyä toimia yhdessä

- Käsien tai jalkojen varassa ”kannatellaan” tai liikutetaan vartaloa
- Esim. Punnerrussovellukset ja pidot, kyyky/valakyyky, eläinkävelyt, kuperkeikat, käsilläseisonnat, kärrynpyörät, silta/siltakaato, temppuradat

Liiketaidot, Koordinaatio & Ketteryys



Jalkojen ja käsien (ja välineen) yhteistyö. Näihin saa helposti lisättyä pallon ja korinteon mukaan, ja voi toteuttaa erilaisten temppuratojen yhteydessä.

- Liikkumisen taidot
 - Rytmi ja juoksutekniikka
 - Pikkuvuorohyppelyt, koordinaatiot, carioca, ”kuopasut”, yhdistelmät
 - Ladderit ja aidat, jotka antavat liikerytmin – lisäksi pallo mukaan
 - Lähtö, pysäytys ja suunnan muutokset
 - Eri ratoja, missä juoksua ja hyppyjä
 - Etu,- taka- ja sivusuuntaan
 - Kuperkeikat, kärrynpyörät, hypyt jne., josta liikkeelle
 - Hypyt ja erityisesti alastulot
 - Hyppy tai liike kontaktiin
 - Ketteryys
 - aitakävelyt/-juoksut, ketteryysradat, hyppynarut ja tötsät; yli, ali, kierrä ja/tai kosketa

Nopeus & Reagointi

Nopeusharjoittelua ei tarvitse (tässä iässä) toteuttaa erillisenä osiona. Alla muutama esimerkki pienten lasten nopeusharjoittelusta

= Aktivoi nopeutta ja ajatusta

= Kyky reagoida ja liikuttaa kehoa sekä raajojaan mahdollisimman nopeasti; suoraan, liikkeessä, suunnan muutoksissa ja pelissä (myös pallon kanssa)

- Hippaleikit ryhmässä / parin kanssa
 - Paljon luonnollisia suunnanmuutoksia ja spurtteja
- Lyhyet spurttikisat pallon kanssa tai ilman
 - Kilpailu kaveria vastaan, pallon voi pitää salissa mukana
- Ladderit, aidat, tötsät & hyppynarut
 - Askeltiheys ja liikenopeus, erilaisia askellusmalleja, pallon kanssa tai ilman
- Viestit
 - Sukkula/pariviestit, joissa parhaansa yrittäminen ja kilpaileminen mukana
- Reagointi /reaktionopeus
 - Reagoi lähdössä, liikkeessä tai suunnan muutoksissa mahdollisimman nopeasti
 - Yhdistä kaikkeen edellä mainittuun
 - Reagoi eri ärsykkeistä ja tehtävistä