

Perustekniikat

Aluksi näitä perustekniikoita joita voitte tehdä kotiloissakin hieman soveltaen ulkona tai sisällä.

Pallonheittoa perheen/kaverin kanssa

(pesis/tennispallo)

Hihalyönti, perheenjäsen/kaveri heittää lentopallon n.3m päästä ja palautat pallon hihalyönnillä heittäjän ylös nostettuihin käsiin.

Peukalot taakse

Pallottele selinmakuulla sormilyönnillä – tarkista sormien asento – erityisesti peukalon. Pidä kädet ylhäällä.

Iskuhyppy

Mieti rauhassa oikeat askeleet.

Muista myös suunnata vauhti ylöspäin viemällä kantapää maahan ennen päkiää. Vasenkätiset aloittavat oikealla jalalla.

Askel vasemmalla -> oikealla pitkä askel (ei hyppy) kantapää edellä maahan, samalla molemmat kädet taakse -> askel vasemmalla hiukan oikean jalan etupuolelle, myöskin kantapää edellä, ponnistus molemmilla jaloilla ja samalla käsien vienti ylös -> alastulo tasapainoisesti molemmille jaloille.

Lentislenkki ja loikat

Lenkkiä ei saa tehdä, jos on sairas, akillesjänteeseen tai polveen sattuu yms.

- Juokse lämmittelyvauhtia 5 minuuttia

Tee loikkasarja kahteen kertaan. Pidä sarjojen välillä 2min tauko

1. Täbbälä 2 x 10 metriä

kantapäältä rullaus päkiälle lyhyellä askeleella. Seuraava askel aina viereisen jalan puoleen väliin. Kädet rullaavat mukana. Vauhtia voi kiihdyttää kun saa tuntuman askeleeseen.

2. Vuoroloikat 2 x 10 metriä

Eka 10m rauhassa, hae rytmiä
Toinen 10m, lisää tehoa, muista rytmittää käsillä polven nostoa

3. Tasajalkahyppy eteenpäin 2 x 10 metriä

Eka 10m hae hypyn ja käsien rytmiä
Hyppyjen täytyy rullata eteenpäin, ei saa pysähdellä
Toinen 10m lisää tehoa ja hypyn korkeutta

- 4. Inkkarihyppely** 2 x 10 metriä
Taas eka 10m hae rytmiä ja korosta käsillä polven nostoa -> enemmän ylös kuin eteenpäin
Toinen 10m tehot täysille
- 5. Luistelu 1** 2 x 10 metriä
Vuoroloikkia sivulle, oikealle – vasemmalle –
oikealle – vasemmalle jne.... muista molempien
käsien rytmitys kuten rataluistelussa
- 6. Luistelu 2** 2 x 10 metriä
Vuoroloikkia sivulle kuten edellä, mutta nyt
pysäytetään liike jokaiseen sivuloikkaan pitäen
tasapaino yhdellä jalalla
- 7. Konkka eli kinkka** 2 x 10 metriä
Yhden jalan loikkia jalan vaihdolla pysähtymättä
5 + 5 + 3 + 3
Tehostetaan kinkkaa vapaan jalan rennolla potku-
liikkeellä

Juokse helppoa vauhtia 5 minuuttia. Venyttele huolellisesti jalat.

Jumppa 1

Jokaista liikettä **tehdään aktiivisesti 30s** ja seuraava liike aloitetaan 30s lepotauon jälkeen.

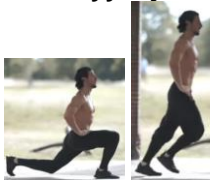
Sarja tehdään kaksi kertaa ja sarjojen välillä on 2 min tauko

Keskivartalon, jalkojen ja käsien vahvistusta

1. X –vatsaliike tuttu tiistain jumpasta

X –asennossa selällään lattialla, vasen käsi ja oik. jalka kohtaavat suorina n.navan kohdalla -> oik. käsi ja vasen jalka kohtaavat n.navan kohdalle jne...

2. Askelkyykky



eteen ja ponnistus takaisin lähtöasentoon, jalan vaihto jne... Liikettä voi tehostaa 1-2kg lisäpainoilla käsissä

3. Hoover liike

Löytyy linkistä: <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=hoover+liike+video>



4. Etunojapunnerrus polvet maassa leveä ote

5. Kylkiliike tuttu tiistain jumpasta



Pito ylhäällä 3s lantio käy lattiassa nosto ylös, pito 3s, lantio käy lattiassa, nosto ylös, pito 3s jne...

6. **Kyykkyy**n ja ylös
7. **Perhosliike** vatsallaan

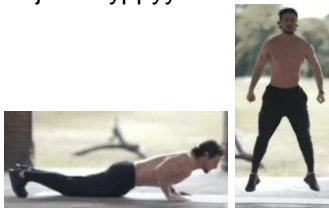


8.
9. **Lantion nosto** ja pito 3s



10. **Etunojapunnerrus** polvet maassa kapea ote

11. **Yleisliike** lähtö etunojapunnerruksesta, päättyen torjuntahyppyyn



Viikko 49

Maanantai			
Tiistai klo 17 – 19:00	1.12.2020	Kaukajärvi	
Keskiviikko	2.12.2020	Lepo	
Torstai	3.12.2020	Lentislenkki ja loikat Perustekniikat 100 toistoa kutakin, iskulyöntihyppyjä 20	
Perjantai	4.12.2020	Perustekniikat 200 toistoa kutakin iskulyöntihyppyjä 30 Jumppa 1	
Lauantai	5.12.2020	Lentislenkki ja loikat Perustekniikat 200 toistoa kutakin iskulyöntihyppyjä 20	
Sunnuntai	6.12.2020	Perustekniikat 100 toistoa kutakin iskulyöntihyppyjä 30	

Viikko 50

Maanantai 7.12.2020	Lentislenkki ja loikat Perustekniikat 200 toistoa kutakin iskulyöntihyppyjä 20	
Tiistai 8.12.2020	Perustekniikat 200 toistoa kutakin iskulyöntihyppyjä 30 Jumppa 1	
Keskiviikko 9.12.2020	Perustekniikat 300 toistoa kutakin iskulyöntihyppyjä 40 Kuminauhajumppa	
Torstai 10.12.2020	Lentislenkki ja loikat Perustekniikat 200 toistoa kutakin iskulyöntihyppyjä 20	
Perjantai 11.12.2020	Perustekniikat 200 toistoa kutakin iskulyöntihyppyjä 30 Jumppa 1	
Lauantai 12.12.2020	Perustekniikat 300 toistoa kutakin iskulyöntihyppyjä 40	
Sunnuntai 13.12.2020	Lepo	

Viikko 51

Maanantai 14.12.2020	Lentislenkki ja loikat Perustekniikat 200 toistoa kutakin iskulyöntihyppyjä 20	
Tiistai 15.12.2020	Perustekniikat 200 toistoa kutakin iskulyöntihyppyjä 30 Jumppa 1	
Keskiviikko 16.12.2020	Perustekniikat 300 toistoa kutakin iskulyöntihyppyjä 40 Kuminauhajumppa	
Torstai 17.12.2020	Lentislenkki ja loikat Perustekniikat 200 toistoa kutakin	iskulyöntihyppyjä 20
Perjantai 18.12.2020	Perustekniikat 200 toistoa kutakin Jumppa 1	iskulyöntihyppyjä 30
Lauantai 19.12.2020	Perustekniikat 300 toistoa kutakin	iskulyöntihyppyjä 40
Sunnuntai 20.12.2020	Lepo	

Viikko 52

Maanantai 21.12.2020		Lentislenkki ja loikat Perustekniikat 200 toistoa kutakin	iskulyöntihyppyjä 20
Tiistai klo 17 – 18:30	22.12.2020	Kaukajärvi	
Keskiviikko	23.12.2020	Perustekniikat 300 toistoa kutakin Kuminauhajumppa	iskulyöntihyppyjä 30
Torstai klo 17 – 18:30	24.12.2020	Joulupukkia odotellessa	
Perjantai	25.12.2020	Jouluruokia sulatellessa	
Lauantai	26.12.2020	Nyt onkin jo hyvä aloitella Perustekniikat 300 toistoa kutakin	iskulyöntihyppyjä 40
Sunnuntai	27.12.2020	Lentislenkki ja loikat Perustekniikat 200 toistoa kutakin	iskulyöntihyppyjä 20

Viikko 53

Maanantai 28.12.2020 klo 16 - 18		Linnainmaa sali	
Tiistai klo 17 – 19:00	29.12.2020	Kaukajärvi	
Keskiviikko	30.12.2020	Kaukajärvi	
Torstai	31.12.2020	Perustekniikat 300 toistoa kutakin Kuminauhajumppa	iskulyöntihyppyjä 40
Perjantai	1.1.2021	HYVÄÄ UUTTA VUOTTA 2021	
Lauantai	2.1.2021	Lentisenkki ja loikat Perustekniikat 200 toistoa kutakin	iskulyöntihyppyjä 20
Sunnuntai	3.1.2021	Perustekniikat 200 toistoa kutakin Jumppa 1	iskulyöntihyppyjä 30

Viikko 1

Maanantai 4.1.2021 klo.16-18		Linnainmaa sali	
Tiistai klo 17 – 19	5.1.2021	Kaukajärvi	
Keskiviikko	6.1.2021	Perustekniikat 300 toistoa kutakin Kuminauhajumppa	iskulyöntihyppyjä 40
Torstai klo 17 – 18:30	7.1.2021	Kaukajärvi 1/3 sali	
Perjantai	8.1.2021 klo 18 - 20	Linnainmaa lenkki+sali	
Lauantai	9.1.2021	Perustekniikat 300 toistoa kutakin Jumppa 1	iskulyöntihyppyjä 30
Sunnuntai	10.1.2021	Lepo	