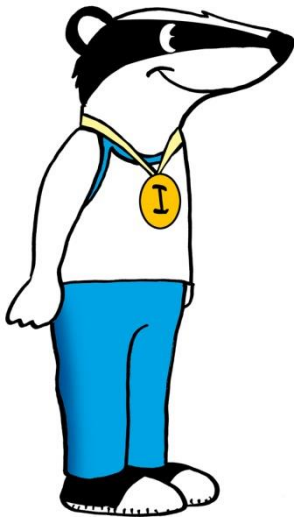


# JUNNUJEN KISAOPAS



## SISÄLTÖ

JOHDANTO .....	3
KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN.....	5
ALKUVERRYTTELY .....	6
VENYTTELY .....	6
NÄIN VALMISTAUDUN JUOKSUKISAAN... ..	7
Pikajuoksut.....	7
Pitkät juoksut (600m-1000m / maasto- ja maantiejuoksut) .....	7
Aitajuoksu .....	8
NÄIN VALMISTAUDUN HEITTOKISAAN.. ..	9
Kuulantyöntö .....	9
Keihäänheitto.....	10
Kiekonheitto.....	11
Moukarinheitto.....	12

NÄIN VALMISTAUDUT HYPPYKISAAN.....	13
Pituushyppy.....	13
Korkeushyppy.....	15
3-loikka.....	16
Seiväshyppy.....	17
NÄIN VALMISTAUDUN KILPAKÄVELYYN.....	18
Kilpakävely .....	18
LOPPUVERRYTTELY.....	19

## **JOHDANTO**

Kilpaileminen kuuluu olennaisena osana yleisurheiluun ja se tuo hauskan lisän viikoittaisiin harjoituksiin. Kilpailuissa pääset seuraamaan omaa kehitystäsi ja koettelemaan omia rajojasi. Omien seurakaverien lisäksi kisoissa tutustuu myös muihin kisailijoihin.

Kilpailu tuo mukanaan myös pientä jännitystä, ja joillakin saattaa tuntua perhosea vatsassa ennen kisa. Pieni jännitys kuuluu asiaa – se pitää vireystilan korkealla ja vaikuttaa usein positiivisesti suoritukseen. Hyvällä valmistautumisella kisajännitys ei kuitenkaan pääse kasvamaan ylitsepääsemättömäksi. Oppaseen on koottu ohjeita, jotka helpottavat valmistautumista jo edellisenä päivänä kotona ja kisapäivinä itse kilpailupaikalla. Näin kisaan valmistautuminen ja kisailu sujuvat vattomammin.

Tee parhaasi, kisaile reilusti, kannusta muita ja iloitse onnistumisista. Muista myös, että ennätysesi ei välttämättä tule joka kisassa.

**Mukavia kisa hetkiä!**

## KILPILUUN VALMISTAUTUMINEN

- Ota selvää kilpailupäivän aikataulusta: [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi)
  - Aikataulu kannattaa tarkistaa myös kilpailupaikalla!
- Mene ajoissa nukkumaan edellisenä iltana.
- Herää aamulla reilusti ennen kilpailuun lähtöä, jotta ehdit valmistautua ja syödä kunnon aamiaisen.
- Ota mukaan lämpimiä ja tuulenpitäviä vaatteita, sekä kesällä sadevaatteita.
- Ota mukaan pientä evästä, esim. hedelmiä, leipää ja mehua. Kisapäivä saattaa olla pitkä jos, osallistut useampaan lajiin.
- Muista kisavarustus 1. Piikkarit, 2. Kisa-asu, 3. Lenkkarit, 4. Juomapullo
- Saavu kilpailupaikalle n. 60 minuuttia ennen ensimmäisen lajisi alkua tai valmentajan ohjeiden mukaan, jotta ehdit varmasti valmistautua kisaan.
- Tarkista aikataulu ja varmista osallistumisesi kisakansliassa tai tarkista tekeekö seuran tai joukkueen edustaja sen puolestasi.
  - **Juoksulajien** varmistus yleensä noin 30-60 minuuttia ennen lajin alkua kisakansliassa. Isommissa kilpailuissa varmistus voi olla jopa 90 minuuttia ennen lajin alkua.
  - Pitkille juoksumatkoille ka kävelyyn jaetaan usein myös numerolappu varmistuksen yhteydessä.
  - **Kenttälajien** varmistus tehdään yleensä suorituspaikalla. Isommissa kilpailuissa varmistus kisakansliaan 60-90 minuuttia ennen lajin alkua.
- Verryttele huolellisesti (aloita verryttely viimeistään 45 minuuttia ennen lajin alkua.)
- Ole ajoissa suorituspaikalla: **kenttälajeissa** noin 20 minuuttia ennen kisan alkua ja **juoksulajeissa** noin 10 minuuttia ennen starttia.
- Tulokset julkaistaan ilmoitustaululla / kuulutetaan hetki kisan päättymisen jälkeen. Pika-juoksuissa kuulutetaan myös mahdolliset finaalijuoksijat (6-8 alkuerien nopeinta).

## ALKUVERRYTTELY

Alkuverryttelyn tarkoituksena on valmistella kehoa urheiluasuoritukseen. Vielä ei ole siis tarkoitus mennä elimistön ääri rajoilla vaan vähitellen vauhtia ja tehoa lisäämällä valmistautua kilpailuun. Huolimatta mihin lajiin olet osallistumassa, alkulämmittely on hyvä aloittaa n. 15 minuutin rauhallisella hölkällä, johon sisältyy pientä hyppelyä, jalkojen heiluttelua ja käsien pyörittelyä. Alkulämmittelyssä saa tulla hiki sekä hieman hengästyä, mutta ei läkähtyä! Malta siis pitää vauhti vielä riittävän rauhallisena.

## VENYTTELY

Venyttelyjen tarkoituksena on valmistaa lihaksia suoriutumaan normaalia laajemmista liikeraudoista. Venyttelyillä avataan liikeratoja, jotta vartalo on valmis tekemään tehokkaita urheiluasuorituksia. Jotta elimistö ja lihaksisto eivät pääse jäähtymään liikaa venyttelyjen aikana, kannattaa ennen kisaa tehdä aktiivisia venyttelyitä:

- Aitarullaus
- Selkärullaus
- Mustekala selällään ja mahallaan
- Askelkyykky pienillä joustoilla vuorojaloin
- Lähtöasennosta nousu ylös asti
- Jalan heilautukset eteen, taakse- ja sivuille

Muista, että pitkien, passiivisten venyttelyjen aika on vasta kisan jälkeen!



## NÄIN VALMISTAUDUN JUOKSUKISAAN...

### Pikajuoksut

#### Koordinaatiot 2-3x 20m terävästi

- Polvennostajuoksu
- Pakarajuoksu
- Kuopaisuhyppely/Kuopaisujuoksu
- Saksijuoksu



#### Kiihdytysjuoksut

- 3-4x40-60m lenkkareilla ensin ja sen jälkeen piikkareilla

#### Lähtöharjoitukset

Muutamia n. 10-20 metrin kokeiluja lähtöasennosta joko telinelähtönä tai pystylähtönä. (Vinkki! Voit kuunnella lähettäjän komentoja ja ottaa kokeiluja niiden mukaan jo ennen omaa starttiasi.)

#### Muista nämä:

- Terävä lähtö
- Alkukiihdytyksessä hieman matalampana, normaaliin juoksuasentoon (pystyyn) n. puolivälissä juoksu.
- Kun kädet käyvät nopeasti, jalat liikkuvat nopeasti.
- Pysy omalla radalla.
- Juokse täysillä maaliviivalle saakka.

### Pitkät juoksut (600m-1000m / maasto- ja maantiejuoksut)

#### Koordinaatiot 2-3x 30m

- Polvennostajuoksu
- Pakarajuoksu
- Kuopaisuhyppely/Kuopaisujuoksu
- Saksijuoksu

#### Vedot

3x80-100m pieni kiihdytys, jonka jälkeen juoksu saa rullata rennosti.

#### Muista nämä:

- Älä säntää alussa samanlaiseen vauhtiin kuin pikajuoksussa, jotta jaksat paremmin loppuun saakka.
- Juokse omaa tahtiasi ja tarkkaile vauhtiasi ja jaksamistasi.

## Aitajuoksu

### Lämmittelyn jälkeen:

- Aitakävelyt 3-5x 6 aitaa
- Etujalan kuopaisu (liikeradan hakeminen)
- Takajalan pyöritykset (liikeradan hakeminen)



### Koordinaatiot 2-3x 20m terävästi

- Polvennostajuoksu
- Pakarajuoksu
- Kuopaisuhyppeily/Kuopaisujuoksu
- Aitarenkutus (polvi eteen-sivulle-eteen, jalanvaihto)

### Kiihdytysjuoksut

- 3-4x40-60m lenkkareilla ensin ja sen jälkeen piikkareilla

### Aitakokeilut

- 2x5 aitaa rennosti, välit 5 askeleella + aidan ylitys terävästi
- 2x3 aitaa terävästi, välit 3 askeleella

### Lähtöharjoitukset

- Muutamia n. 10-20 metrin kokeiluja lähtöasennosta (teline-/pystylähtö) yhden aidan kanssa tai ilman.
- (Vinkki! Voit kuunnella lähettäjän komentoja ja ottaa kokeiluja niiden mukaan jo ennen omaa starttiasi.)

### Muista nämä:

- Aidan ylitys kaukaa, mutta aidalta alas mahdollisimman nopeasti
- Kiihdytä juoksua terävästi aitojen välissä
- Älä pelästy vaikka aidat kolisisivat, jatkat vain juoksua normaalisti





## NÄIN VALMISTAUDUN HEITTOKISAAN...

Heittolajeissa on tärkeää, että myös kädet ja kyljet ovat hyvin lämmitelty ja venytelty. Käsissä kannattaa kiinnittää erityisesti huomiota ojentajiin ja olkapäihin, mutta myös kyynärvarren lihaksia olisi hyvä venyttää. Käsien lisäksi heitoissa kuitenkin hyödynnetään koko vartalosta saatavaa voimaa. Heittoihin valmistautuessa on hyvä tehdä alkuun muutamia kiihdytysjuoksuja, jotta jalat saadaan paremmin hereille ja esimerkiksi mahdollinen vauhdinotto sujuu paremmin.

### Kuulantyöntö

#### Käsien pyörytykset:

- Eteenpäin x 10
- Taaksepäin x10

#### Kylkien lämmittely:

- Lantion pyöritys (molempiin suuntiin)
- Hyvät venytykset

#### Kokeilutyönnöt:

- 2-3x paikaltaan
- 2-3x vauhdilla (pakitus, pyörähdys, härkä)
- Huom! Vauhdilla testityönnöt vain jos käyttää, muuten 3x paikaltaan.

#### Suorituksen kuivaharjoittelu

- Mallaile muutamia kertoja suoritusta sivussa ilman kuulaa ennen kilpailun alkua ja kilpailun aikana omaa vuoroa odottaessa.

#### Muista nämä:

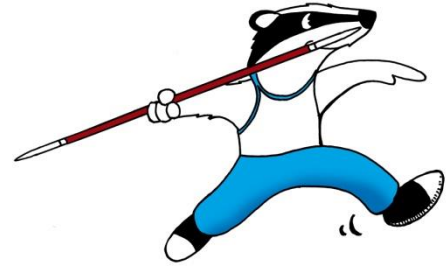
- Kuulaa työnnetään, ei heitetä.
- Kuula pysyy kaulalla ja kyynärpää ylhäällä aina työntöön asti. Kuula sormien päällä, ei kämmenessä.
- Pakitustyylillä ponnista reilusti vauhtia.
- Muista ottaa jalat mukaan, ei suurin jaloin.
- Ringistä poistutaan aina ringin takaosan kautta.
- Ringistä ei saa poistua ennen kuin kuula on tippunut maahan.



## Keihäänheitto

### Keihäspyöritykset:

- Keihästä hartian levyinen tai usein hiukan leveämpi ote.
- Pyöräytä yläkautta eteen ja taakse. Voi keksiä muita variaatioita, kunhan saat olkapäät lämpimäksi.



### Jalkojen herättely vauhdinottoon:

- Ristiaskeljuoksu (vauhti kiihtyy)
- Sivulaukat (molemmin päin)
- Vauhtijuoksut
- Muutama veto jossa vauhtijuoksun vaihdat ristiaskeliin
- Vinkki! Samalla kun juokset, on hyvä pitää kädessä palloa tai juomapulloa, saat samalla tuntumaa välineeseen ja hiukan painoa käteen.

### Pistoheitot:

- Kannattaa ottaa nurmikolla muutama pistoheitto kevyesti
- Pistoheitto on kuin paikaltaan heitto, mutta siinä ei heitetä pituutta vaan kevyesti hiukan alaviistoon.

### Askelmerkkijuoksukokeilut:

- Jos käyttää askelmerkkiä, on hyvä tehdä muutama askelmerkkikokeilu.
- Tämä on kuin heitto **mutta ilman keihästä**.

### Kokeiluheitot:

- Jos heittää vauhdilla, kannattaa ottaa 1-2 heittoa lyhennetyllä vauhdilla (esim. pelkät risti-askeleet) ja 2 heittoa täydellä vauhdilla.
- Jos heittää paikaltaan, riittää 3 heittoa.

### Kuivaharjoittelu:

- Ristiaskeleita ja vauhtijuoksua kannattaa kuivaharjoitella suoritusten välissä.
- Myös heittoa voi kuivaharjoitella, pitämällä kiinni jostain ja hakea heiton loppuun kuuluvaa ylävartalon kaarijännitystä.

### Muista nämä:

- Keihästä pidetään kiinni narukerän kohdalta niin, että kaksi sormeaa on narukerän takana (esim. peukalo ja etusormi).
- Heitto tapahtuu olkapään yli
- Käsi suorana taakse ennen heittoa (ristiaskelien ajan).
- Tukijalka pysyy suorana. Jalat eivät nouse maasta ennen kuin keihäs on irronnut kädestä.
- Heittoradalta ei saa poistua ennen kuin keihäs on osunut maahan.

## **Kiekonheitto**

### **Käsien lämmittely:**

- Eteenpäin x 10
- Taaksepäin x10
- Eri suuntiin, molemmin päin 10x
- Heiluttele käsiä sivuilla eteen ja taakse

### **Kylkien lämmittely:**

- Lantion pyöritys (molempiin suuntiin)
- Hyvät venytykset
- Kädet suorana sivuilla, yläkropan kääntö puolelta toiselle

### **Kokeiluheitot:**

- 2-3x paikaltaan
- 2-3x pyörähdyksellä
- Huom! Jos et käytä pyörähdystä, paikaltaan 3x.
- Voi myös ottaa suoraan pyörähtämällä 2-3x (jos heitto menee verkkoon, voi ottaa yhden kerran lisää).

### **Suorituksen kuivaharjoittelu**

- Mallaile muutamia kertoja suoritusta sivussa ilman välinettä ennen kilpailun alkua ja kilpailun aikana omaa vuoroa odottaessa. Jos heität pyörähdyksellä, voit käyttää apuna viivaa, jota pitkin etenet.

## **Moukarinheitto**

### **Käsien pyörietykset:**

- Eteenpäin x 10
- Taaksepäin x10

### **Kylkien lämmittely:**

- Lantion pyöritys (molempiin suuntiin)
- Hyvät venytykset
- Kädet suorana sivuilla, yläkropan kääntö puolelta toiselle

### **Moukarin pyöritys:**

- Moukarista otetaan kiinni ja pyöritellään rauhallisesti, aivan kuin heitossa.
- Pyöritä molempiin suuntiin.
- Huom! Muista turvallisuus ja katso aina ympärillesi kun pyörität moukaria!

### **Testiheitot:**

- Kannattaa heittää heti vauhdilla, jos sitä käyttää. Muutoin paikaltaan.
- Testiheittoja 2-3x.

### **Kuivaharjoittelu:**

- Mallaile muutamia kertoja suoritusta sivussa ennen kilpailun alkua ja kilpailun aikana omaa vuoroa odottaessa. Käytä apuna viivaa, jota pitkin etenet. Harjoittele pyörähdystä suoristusten välissä.

### **Muista nämä:**

- Moukarin heitto vaatii tarkkaavaisuutta, myös heittohäkin ulkopuolella. Pysy reilusti heittohäkin takana.
- Käytä tehokkaasti jalkoja, älä ole suorin jaloin.
- Alkupyörähdyksissä vauhti kiihtyy (jos heittää paikaltaan). Pyörähdyksillä heittäessä tee ensin muutama alkupyöritys ja siitä lähtö pyörähdykseen. Jos useampi kuin yksi pyörähdys, vauhdin tulisi kiihtyä.
- Ringistä poistutaan aina takakautta.
- Ringistä ei saa poistua ennen kuin moukari on osunut maahan.

## **NÄIN VALMISTAUDUT HYPPYKISAAN...**

### **Pituushyppy**

#### **Koordinaatiot/hyppelyt 2-3x20m**

- Polvennostojuoksu
- Pakarajuoksu
- Kuopaisuhyppely/Kuopaisujuoksu
- Isovuorohyppely
- Pohjepomputtelut
- Pituuden ponnistukset

#### **Kiihdytysjuoksut:**

- 3-4x40-60m lenkkareilla ensin ja sen jälkeen piikkareilla

#### **Askelmerkkijuoksut:**

- Noin 20min ennen kilpailun alkua suorituspaikalla.
- 3-5x askelmerkin tarkistus.

#### **Hypyt:**

2-3 hyppyä hiekkakasaan lyhennetyllä vauhdilla.

#### **Muista nämä:**

- Omaa vuoroa odotellessa kannattaa ottaa muutamia spurttaje tai hyppelyitä (ponnistusharjoituksia) kisan aikana.
- Eihän vauhtisi ole liian pitkä? Juoksun tulee kiihtyä loppua kohti ja sinulla on täysi vauhti ponnistuskohdassa.
- Voimakas ponnistus lankulta/ponnistusalueelta eteen ja ylöspäin
- Muista viedä jalvoja voimakkaasti eteenpäin hyppyn ilmalennon aikana. Ole tarkkana, että jalat ovat rinnakkain alastulossa.
- Vie kädet jalvojen viereen eteen alastulossa.



## **Korkeushyppy**

### **Koordinaatiot/hyppelyt 2-3x20m**

- Polvennostojuoksu
- Pakarajuoksu
- Kuopaisuhyppely/Kuopaisujuoksu
- Isovuorohyppely
- Pohjepomputtelut
- Korkeuden ponnistukset

### **Kiihdytysjuoksut:**

- 2-3x40-60m lenkkareilla ensin ja sen jälkeen piikkareilla

### **Askelmerkkijuoksut:**

- Noin 20min ennen kilpailun alkua suorituspaikalla.
- 3-5x askelmerkin tarkistus.

### **Muista nämä:**

- Ilmoita suorituspaikalla aloituskorkeutesi. Rimakorotukset menevät useimmiten 5 cm välein.
- Omaa vuoroa odotellessa kannattaa ottaa muutamia spurtteja tai hyppelyitä (ponnistus-harjoituksia) kisan aikanakin.
- Patjasta katsottuna ulompi jalka ponnistaa.
- Ponnistus ylöspäin (ei tavoitella vain pääsyä patjalle).
- Notkista selkä kaarelle riman päällä niin, että napa on taivasta kohden.

## 3-loikka

### Koordinaatiot/hyppelyt 2-3x20m

- Polvennostojuoksu
- Pakarajuoksu
- Kuopaisuhyppely/Kuopaisujuoksu
- Moniloikka
- Kinkat
- Kinkka-loikka

### Kiihdytysjuoksut:

- 2-3x40-60m lenkkareilla ensin ja sen jälkeen piikkareilla

### Askelmerkkijuoksut:

- Noin 20min ennen kilpailun alkua suorituspaikalla.
- 3-5x askelmerkin tarkistus.

### Hypyt:

- 2-3x hyppy lyhennetyllä vauhdilla.

### Muista nämä:

- Ilmoita ponnistuspaikkasi suorituspaikalla, yleensä ponnistuskohtia on useampia joista valita. Tällä varmistetaan, että kaikki pääsevät hiekkakasaan kolmella loikalla. Ponnistuskohdat on teipattu maahan metrin välein.
- Vauhti kiihtyy loppuun asti.
- Kinkka suuntautuu eteenpäin (ei vain ylöspäin).
- Nauti loikkien ilmalennosta ja viimeiselle ponnistuksella tee pituushyppymäinen kurotus hiekkakasaan.



## Seiväshyppy

### Koordinaatiot/hyppelyt 2-3x20m

- Polvennostojuoksu
- Pakarajuoksu
- Kuopaisuhyppely/Kuopaisujuoksu
- Laukkaponnistukset

### Kiihdytysjuoksut:

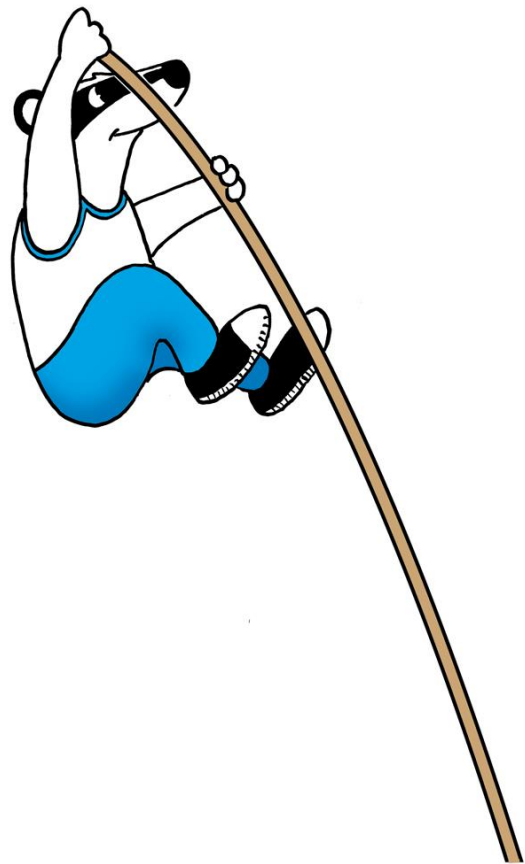
- 2-3x40-60m lenkkareilla ensin ja sen jälkeen piikkareilla

### Askelmerkkijuoksut ja harjoitushyppyt 30-40 minuuttia ennen kilpailun alkua suorituspaikalla

- Askelmerkkijuoksua seipään kanssa.
- Harjoitushyppyjä ilman rimaa myös lyhyellä vauhdilla.
- Pari kokonaisuoritusta rimaa kanssa -> Valitse aloituskorkeutesi ja päättää rimaa kannattelevien telineiden etäisyys seiväskuopan reunasta. (esim. 30cm).

### Muista nämä:

- Ilmoita aloituskorkeutesi ja telineiden etäisyys toimitsijoille. Telineiden etäisyyttä voi muuttaa vaikka joka hyppyyn, mutta muutoksesta pitää muistaa ilmoittaa ennen omaa suoritusta.
- Tarkista aina ennen suoritusta, että otekorkeus seipästä on oikea. Muista nostaa otekorkeutta rimaa noustessa.
- Oikeakätiset: oikea käsi on yläkäsi, vasen jalka ponnistaa, seiväs ohitetaan oikealta puolelta.
- Vasenkätiset: vasen käsi on yläkäsi, oikea jalka ponnistaa, seiväs ohitetaan vasemmalta puolelta.
- Lainaa seipäitäsi kilpakumppaneille jos he niin pyytävät!



## **NÄIN VALMISTAUDUN KILPAKÄVELYYN...**

### **Kilpakävely**

Myös ennen kävelykisaa lämmitellään aluksi kevyesti hölkäten, kuten muissakin alkuverryttelyissä.

#### **Kävelyharjoitteet:**

- Noin 50 metriä rennosti kilpakävelyä seuraavilla tavoilla:
- Kädet vatsan seudulla
- Kädet niskan takana
- Kädet vapaana kuin normaalissakin kilpakävelyssä
- Käärme- ja mutkittelukävelyä, kiihdytä vauhtia mutkissa.
- Tee muutamia kiihdytyksiä kävelle.

#### **Muista nämä:**

- Askel kantapään kautta koko jalalle.
- Polvi ojentuu kannan tullessa maahan.
- Malta kävellä, vaikka joku menisi nopeampaa rinnallasi.
- Kävelytuomarit kertaavat huomautusmerkit ennen lähtöä, kuuntele tarkasti ja kysy rohkeasti jos jotain jää epäselväksi.

## LOPPUVERRYTTELY

Samoin kuin harjoituksetkin, kisat päätetään loppuverryttelyyn. Alussa lämmiteltiin, joten lopussa jäähdytellään. Loppuverryttelyksi käy hölkkä tai rauhallinen pelailu, kuten alkulämmittelyssäkin. Muista rauhallinen vauhti, sillä nyt kehon annetaan rauhoittua ja sitä valmistellaan liikuntasuorituksen loppumiseen. Loppuun sopii myös pitempikestoisemmat venyttelyt.

Muistathan venyttellä seuraavat lihakset:

- Etureidet
- Takareidet
- Pohkeet
- Pakarat
- Nivuset



**Tsemppiä kisoihin!**