

CrossFit®-tyyppisen opetusmateriaalin liikepankki

Laura Haanpää & Karoliina Karkaus



Ensimmäisen oppitunnin liikkeet:

- Kyykky
- Sammakkoloikka

Kyykky



Varpaat osoittavat hieman ulospäin. Kantapäät tiukasti maassa. Kädet kattoon. Katse eteen. Ala-asennossa polvet ja varpaat samassa linjassa.



Alasmenossa lantio (takapuoli) viedään taakse. Paino pysyy kantapäillä.

Sammakkoloikka



Alkuasennossa kyykyn ala-asento: paino kantapäillä, varpaat linjassa polvien kanssa. Kädet pidetään koko liikkeen ajan vartalon edessä. Ponnistus jaloista.

Toisen oppitunnin liikkeet:

- Karhukävely
- Rapukävely
- Ryömintä punnerruksen yläasennossa
- Jalan heitto eteen-sivulle-taakse
- Ninja
- Kukkokävely
- Mittarimato
- Pupuhyppy
- Sammakkoloikka
- Possukävely
- Seinäkiipeily

Karhukävely



Jalat ja kädet pidetään täysin ojennettuna. Saman puolen käsi ja jalka liikkuvat samanaikaisesti.

Rapukävely



Sormet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Lantio pidetään ylhäällä.

Ryömintä punnerruksen yläasennossa



Keskivartalo pidetään tiukkana. Käsivarret ovat ojennettuna ja jalat pysyvät koko ajan suorana. Jalkojen liike on lyhyttä, "ryömivää".

Jalan heitto eteen-sivulle-taakse



Pyri pitämään heitettävä jalka suorana ja pitämään vartalo tasapainossa. Suorita yhdellä jalalla eteen-sivulle-taakse ja ota askel eteenpäin. Toista toisella jalalla.

Ninja



Alkuasento kyykyn ala-asennossa. Tuo ensin toinen käsi lattialle ja sitten toinen käsi. Ponnista jalat niin korkealle kuin uskallat. Pidä keskivartalo tiukkana. Toista liike.

Kukkokävely



Liikkeessä otetaan neljä askelta jalat ojennettuna ja neljä askelta kyykyssä. Kämmenet koskettavat lattiaa jokaisella askeleella. Toista liikesarjaa.

Mittarimato



Alkuasennossa taivutetaan käsiä kohti lattiaa. Jalat pysyvät ojennettuina paikoillaan. Kädet pyritään viemään mahdollisimman kauas. Voit tehdä liikkeen lopussa halutessasi punnerruksen. Lähde nyt tuomaan jalkoja kohti paikallaan pysyviä käsiä. Toista liike.

Pupuhyppy



Alkuasennossa kyykyn ala-asento. Nosta kädet eli "pupunkorvat" kohti kattoa. Viedään kädet vartalon eteen. Ponnistus jaloilla niin, että kädet jäävät jalkojen väliin. Nosta kädet eli "pupunkorvat" ylös. Toista liike.

Sammakkoloikka



Alkuasennossa kyykyn ala-asento: paino kantapäällä, varpaat linjassa polvien kanssa. Kädet pidetään koko liikkeen ajan vartalon edessä. Ponnistus jaloista.

Possukävely



Pidä keskivartalo tiukkana. Kädet ovat täydessä ojennuksessa, jalat noin 90 asteen kulmassa. Polvet eivät saa osua maahan, pyri pitämään ne mahdollisimman lähellä lattiaa.

Seinäkiipeily (helpompi versio)



Alkuasento nelinkontin. Tuo takapuoli kohti kattoa. Nosta toinen jalka seinälle mahdollisimman korkealle. Tuo toinen jalka seinälle ja lähde kävelemään käsillä kohti seinää, niin pitkälle kuin uskallat tai kunnes napa koskettaa seinää. Pidä keskivartalo koko liikkeen ajan tiukkana. Palaa hallitusti alkuasentoon.

Seinäkiipeily (haastavampi versio)



Muuten samat ohjeet kuin helpommassa versiossa, mutta alkuasento päinmakuulla. Nosta itsesi punnerrusasentoon. Muista pito keskivartalossa.

Kolmannen oppitunnin liikkeet:

- Vuorikiipeily
- Kyykkypito seinää vasten
- Pupuhyppy
- Lankku
- Kyykky
- Seinäpalloheitto

Vuorikiipeily



Kämmenet pysyvät koko ajan kiinni lattiassa. Tuo vuorotellen jalkoja käsien viereen, koita saada jalka käsien viereen.

Kyykkypito seinää vasten



Asetu seinää vasten. Koukista jalat 90 asteen kulmaan. Pidä selkä suorana.

Pupuhyppy



Alkuasennossa kyykyn ala-asento. Nosta kädet eli ”pupunkorvat” kohti kattoa. Viedään kädet vartalon eteen. Ponnistus jaloilla niin, että kädet jäävät jalkojen väliin. Nosta kädet eli ”pupunkorvat” ylös. Toista liike.

Lankku (haastavampi versio)



Kädet 90 asteen kulmassa. Jalat suorana. Pidä keskivartalo tiukkana. Älä päästä lantiota tippumaan. Takapuolen tulisi olla hartioiden tasolla.

Lankku (helpompi versio)



Punnerruksen yläasento. Kädet suorana. Pidä keskivartalo tiukkana. Älä anna takapuolen nousta liian ylös.

Kyykky

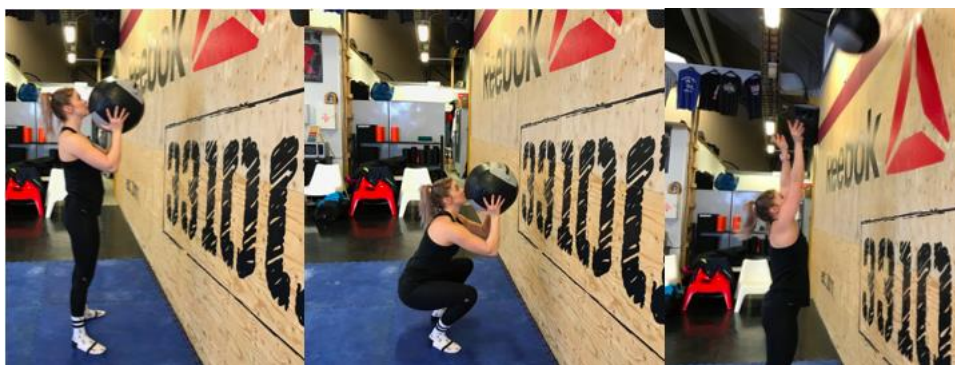


Varpaat osoittavat hieman ulospäin. Kantapäät tiukasti maassa. Kädet kattoon. Katse eteen. Ala-asennossa polvet ja varpaat samassa linjassa.



Alasmenossa lantio (takapuoli) viedään taakse. Paino pysyy kantapäillä.

Seinäpalloheitto



Liike lähtee seisaaltaan, sen jälkeen tehdään kyykky ja lopulta räjähtävästi nouseaan ylös ja heitetään pallo seinälle. Alkuasennossa kädet pallon alla, kyynärpäät kohti lattiaa. Pallo noin leuan korkeudella. Katse kohti palloa. Liikkeen tulisi olla jatkuvaa.

Neljännän oppitunnin liikkeet:

- Seinäpalloheitot kaverin kanssa
- Vatsat pallolla kaverin kanssa

Seinäpalloheitot kaverin kanssa



Seinäpalloheitot kaverin kanssa ovat muuten sama liike kuin yksin tehtynä, mutta tässä kaveri ottaa heitetyn pallon kiinni, tekee kyykyn ja heittää pallon takaisin seinälle, josta toinen parista ottaa sen kiinni. Heitto on hyvä kohdistaa hieman kaverin suuntaan, jotta kiinniottaminen olisi helpompaa.

Vatsat pallolla kaverin kanssa



Asettaudu kaverin kanssa vastakkain, jalat ristikkäin. Toinen kavereista laskeutuu selälleen niin, että pallo koskettaa pään takana lattiaa. Sen jälkeen nousestaan istumaan ja ojennetaan pallo kaverille, joka toistaa liikkeen.