

## KU-58 Juniorien alkuveryttelyohje

- 1. Liiku vähintään yhden kilometrin verran matalalla teholla, niin että tulee pieni hiki pintaan ja hengästyttää sopivasti. Kilpailuissa aloita veryttely 45-60 minuuttia ennen lajin alkua.**

Muista: Veryttelyn ei tarvitse olla vain yksitoikkoista hölkkää, tee välillä myös monipuolista liikettä, kuten ristiaskeljuoksua, erilaisia hyppelyitä ja aktiivisia venytyksiä!

- 2. Liikkuvuusosio:** Käy tärkeimmät lihasryhmät yhdellä tai kahdella venytyksellä läpi, ainakin pohkeet, etu- ja takareidet, pakarat ja varsinkin heittolajeissa on tärkeää muistaa myös ylävartalo. Venytyksien ei tarvitse olla pitkäkestoisia.
- 3. Koordinaatioharjoitteet, osasuoritukset ja suoritukset vajaalla teholla.** Valitse harjoitteet sen mukaan mihin lajiin olet valmistautumassa!

- Pikajuoksua varten tee muutamia juoksetekniikkakoordinaatiota liikeratojen avaamiseksi ja hermoston herättelemiseksi.
- Hypyissä tapaile ponnistuksia ensin lyhyellä vauhdilla ennen täyteen vauhtiin siirtymistä.
- Heitoissa tapaile lajin tekniikkaa ensin ilman välinettä, sitten välineen kanssa ilman vauhtia ja lopuksi vauhdin kanssa.

- 4. Siirtyminen täysivauhtiseen suoritukseen.**

- Pikajuoksuissa tee 2-3 40-50 metristä avausvetoa, ensimmäinen lenkkareilla ja sitten piikkareilla. Tee tarvittavat lähtökokeilut. Avausvedoissa ensimmäinen on helpoin ja seuraavat kiihtyvät asteittain.
- Hypyissä ja keihäässä tee tarvittavat askelmerkkikokeilut.
- Kilpailuissa ota rauhallisesti viimeiset 5-10 minuuttia ennen suoritusta, jotta olet hyvin palautuneena kilpailun alkaessa.

**Muista:** Hyvän alkuveryttelyn tarkoitus on virittää, ei väsyttää. Alkuveryttely on aina tehoiltaan nousujohteinen.

**Loppuveryttely:** Loppuveryttelyn on tarkoitus rauhoitella elimistöä harjoituksen tai kilpailun jälkeen ja auttaa palautumaan. Loppuveryttely voi olla kevyitä juoksuveitoja, hölkkää ja kävelyä ja lopuksi venyttelyä. Loppuveryttelyn venytykset saavat olla pitkäkestoisempia kuin alkuveryttelyssä. Päinvastoin kuin alkuveryttelyssä, loppuveryttelyn teho on loppua kohden laskeva.

