Aleksandra Hint

VOK1 lajiosa

01/2025 Pajulahti

**Yleisimmät lämmittelyt jousiammunnassa: esimerkkejä**

Kuminauhalla:

* Kuminauhalla käden pyöritykset
* Ylätalja
* Alatalja (soutu)
* Olkapäiden nostot sivulle
* Olkapäiden nostot eteen
* Ojentajan aktivointi
* Kuminauhapunnerrus
* Maastaveto
* Ristiin nosto
* ”T”
* Ammuntasuoritukset + ammuntasuoritukset kuminauha toisen jalan alla
* Lapatuen hakeminen + vatsalihasten aktivointi sivulankussa + kuminauhalla laukaisuharjoitus

Olkapäiden vahvistavia liikkeitä:

* Olkapään ulkoinen kierto



* Olkapään sisäinen kierto



* Lapaluun työntö



* Lapaluun veto



* Olkapään ojennus



* Synkronoitu ulkoinen olkapään kierto



* Ulkoinen olkapään kierto 90 asteen kulmassa



* Sisäinen olkapään kierto 90 asteen kulmassa

Ilman kuminauhaa:

* Käsien pyöritys (tai käsi kerrallaan)
* Käsien pyöritykset eri suuntiin
* Käsien pyöritykset sivuille, ”läpsyt” + toisen jalan kantapään nosto maasta pois
* Käsivarsien pyörittäminen
* Ranteiden pyörittäminen
* Ranteiden kevyt venytys
* Sormien pyörittäminen
* Tuulimylly
* Ojentajat/olkapäät/rintakehä
* Syväkyykky, käsi nilkkaan tai lattiaan kiinni ja toinen kohti kattoa

Esimerkkejä lämmittelyistä ja venyttelyistä:

* <https://youtu.be/3heRpysfHkg?si=kaQLE_KwGy0NFTuo>
* <https://youtu.be/e7BeXoBIH0g?si=P6urSPugoHLHBPFO>
* <https://youtu.be/3rtvDG3yRqM?si=KEHbkLD0TPMdfm3G>
* <https://youtu.be/EQo3YLdAFsM?si=if6th1eIvLolXjDf>
* <https://youtu.be/yJ6ZmKoukh0?si=puBEwtruQmm0NMhX>
* <https://youtu.be/zJxQAY8tr5k?si=KVTuw5fEHkpuGsL1>

**Käytännön harjoitukset: yleisimmät jousiampujan venyttely- ja lihaskuntoliikkeet**

Erilaisia lämmittelyliikkeitä (sykettä nostattavia):

* Jalkojen nostot eteen
* Jalkojen nostot taakse
* X hypyt
* Hiihtohypyt
* X/Hiihtohypyt sekaisin
* Karhukävely
* Mittarimato
* Rapukävely
* ”Sammakkohypyt”

Lihaskuntoliikkeitä:

* Punnerrukset ja näiden variaatiot
* Lapapunnerrukset
* Kyykyt
* Pumppauskyykky
* Askelkyykyt + kosketus kantapäähän
* Sahalihaspunnerrus – dipit
* Vetoliike kulmasta
* Vatsalihakset, esim. fillari, gepardi, ristivatsat, vartalon ojennus jumppapallolla, sivuvatsat pallolla (painon heitto seinään sivulta), jne.

Venytyksiä:

* Eteen taivutus seisten
* Rintarangan kierto konttausasennosta
* Takaketjun venytys
* Vartalon kierrot + jalan nosto ja kierto kolmessa tasossa
* Lonkan avaus kyykyssä + vartalon kierto
* Lapalihakset
* Epäkäs + kaula
* Olkapäät (etu, keski, ja taka)
* Sivulle venytykset istualteen jalat sivulle