

Lämmittelyliikkeitä jousiampujille

Etuveto

Pidä käsivarret suorana. Vedä kädet sivuille tuomalla lapaluuta yhteen. Pidä kuminauha tiukkana koko liikkeen ajan.



Sivunosto

Pidä kuminauha tiukkana koko toiston ajan, muista tukea olkapäätä lapaluulla. Kynärpää pysyy jousikäden tapaan sivulla eikä kierry lattiaan päin.



Melonta

Aloita liike ylhäältä. Liikuta vain toista kättä tehden ympyrä, jätä toinen käsi ylös. Vaihda kättä. Tee kumpaakin vuorotellen eteenpäin, sen jälkeen melo taakse päin.



Yläselän pyöristys

Tuo kädet sivuille vedä kuminauhan kanssa eteen, jarruttele käsivarsien viennissä lähtöasentoon.



Yläveto

Tuo kädet suorina ylhäältä alas käyttäen hartioita ja ojentajia.



Ojentajat

Toinen käsi ottaa kiinni kuminauhasta alhaalta ja toinen ylhäältä. Ojenna yläkäsi suoraksi ja tuo takaisin lähtöasentoon.



Kalanpyrstö

Pidä kuminauhaa kahdessa kädessä kapealla otteella selän takana, kämmenet ylöspäin. Nosta kädet ylöspäin hartiat alhaalla ja vedä kuminauhaa sivulle. Liike saa olla pieni.



Nosturi

Laita toinen pää kuminauhasta jalan alle, ota toinen pää käteen. Nosta kuminauhaa niin, että hartia, kyynärpää ja käsi ovat samassa tasossa. Pidä kyynärnivelessä 90 asteen kulma. Nosta pelkkää kättä, pidä kyynärpää ja hartia samalla tasolla.



Keihäspyöritys

Katso ohjeet videolta. Vahvistaa ja venyttää hartioita.



Lavat yhteen

Jousiampujan perusliike – tee toisen kanssa tai etsi vaikka lipputanko.



Kulmasta kulmaan

Lähde liikkeeseen tuomalla kädet eteen vaakatasoon. Vedä kuminauhaa, toinen käsi ylös, toinen alas. Vaihda kulmia tuomalla aina kädet keskelle.



Työntö

Laita kuminauha selän takaa lapaluiden alta tulemaan molempiin käsiin, työnnä. Tuntuu ojentajissa, lavoissa ja hartialihaksissa.



Elefantti

Tuo toinen käsi vatsan eteen, toinen suorana alaviistoon sivulle. Nosta kättä vaakatasoon.



Kulmasoutu

Laita kuminauha jalan alta, ota lyhyt ote, jotta saat liikkeestä tarpeeksi voimakkaan. Tuo käsiä yhdessä lantiolle, tee liikkeen alku lavan ympäristön lihaksilla. Palaa jarrutellen alkuasentoon. Erinomainen liike juuri jousiampujalle!



Hartioiden nosto

Ota kuminauha kumpaankin käteen ja laita se menemään jalkojen alta. Pidä kädet suorana ja rentona kehon vieressä ja nosta vain hartioita.



Kyykky kuminauhan kanssa

Saat kyykkyyn lisää tehoa, kun laitat sen menemään jalkojen alta. Laskeudu kyykkyyn selkä suorana ja pidä tasapaino koko jalkaterällä tai vähän enemmän kantapäillä. Tule jarrutellen alas ja päättäväisesti ylös.



Ylös, sivulle ja alas – ja takaisin

Ota kuminauha oikean käteen, laita toinen pää menemään saman puolen jalan alta. Nosta käsivarsi suorana eteen (muista tukea lavalla) ja vie se sivulle, laske sen jälkeen alas niin, että kuminauha on edelleen tiukkana. Nosta käsi sivulla ylös ja tuo se nyt suoraan eteesi ja sen jälkeen laske alas.



Jousiampuja sivulankussa

Tee kuminauhasta jousi ja tule sivulankkuun. Ankkuroi normaalisti laukaise ja toista.



Kättely

Tule etulankkuun parin kanssa vastakkain. Kätele paria oikealla kädellä, vaihtakaa sitten vasemmalle. Pidä keho suorana ja tiukkana. Toista vaikka 10 x.



Itikantappoliike

Tuo kädet rennosti sivuille, lämäise ne sieltä yhtä rennosti yläkropan ympärille ja palaa takaisin alkuasentoon, tee usea toisto ja muista vaihtaa päällimmäistä kättä.



Heiluttelu

Heiluttele käsiä ensin rennosti kiertäen vartaloa hieman kummallekin puolelle. Tee vähitellen isompaa liikettä, lopussa kierry kuin korkkiruuvi nostaen vastakkaista kantapäätä.





Puoliympyrä

Asetu haara-asentoon ja risti kädet eteesi työntäen käsivarret suoriksi. Kumarru ja piirrä iso puoliympyrä alhaalta ylös pitäen kädet ristissä ja käsivarret suorina. Suorista itsesi ylhäällä ja irrota kädet toisistaan ja tuo ne alas vetäen lapaluita yhteen. Tee jatkuvaa pehmeää liikettä. Tämä on hyvä ensimmäiseksi lämmittelyliikkeeksi.



Lantio-lantio, reisi-reisi

Venytä toinen käsi ylös, toinen koskee lantiota. Vaihda. Seuraavaksi kosketa vuoron perään reittä, polvea ja nilkkaa molemmilla käsillä vuorotellen. Tee rennosti heiluttaen.

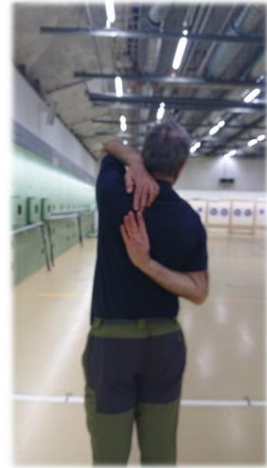
Robotti

Tuo kummatkin kädet ylös niin, että käsivarsissa on 90 asteen kulma; hartia ja kyynärpää ovat samassa tasossa. Laske toinen käsi alas vaakatasoon pitäen kyynärpää samassa tasossa kuin aiemmin. Tee vuorotellen kummallakin kädellä, sen jälkeen kummatkin yhdessä. Liike ei tunnu ellet tee sitä jäntevästi.



Sormet vastakkain

Tuo sormet vastakkain toinen yläkautta ja toinen alakautta. Älä venytä pitkään, käytä kädet selän takana ja jatka liikettä toisin päin.



Tulossa:

- Toistomäärät
- Liikkeiden ryhmittely lihasryhmittäin?
- Venyttelyliike kädet kyynärpäätä myöten ristissä
- Venyttelyliike kämmenselkä alaselän päällä
- Dynaaminen venyttelyliike kyynärpäistä kiinni pään päällä, sama selän takana
- **Onko sinulla jokin hyvä liike? Ota kuvat ja/tai video ja lähetä seurakehittäjälle seuratoiminta@jousiampujainliitto.fi**