

Vaihtelua junnujen harjoitukseen

Lämmittelyitä, hauskoja harjoitteita ja
jännittäviä ampumakilpailuita nuorille
jousiampujille.



Harjoituksen runko:

Lämmittelyleikki / silmä-käsi -
koordinaatioharjoite / tasapaino-
lihaskunto -harjoitus (15 min)

Lajinomaisen lämmittely jousella tai
kuminauhalla tai molemmilla (15 min)

Tekniikka ja sen harjoittelu varioiden (45
min)

Kilpailunomainen harjoitus tai
jousiammuntapeli (30 min)

Jäähdyttely taustaan, muu rentouttava
harjoitus (15 min)



Aerobisia lämmittelyleikkejä

Miekka ja kilpi: Jokainen valitsee joukosta sattumanvaraisesti yhden henkilön, joka on miekka ja toisen, josta tulee kilpi. Kun leikki alkaa, pyritään juoksemalla pitämään kilpi itsen ja miekan välissä.

Murmelihippa: Pyydä lapsia kyyristymään maahan jalkojen päälle otsa maassa niin, että silmät ovat kiinni ja kädet peittävät silmät sivuilta. Kävele lasten ympärillä ja kosketa yhtä selkään. Hänestä tulee hippa mutta muut eivät sitä tiedä. Sano lapsille ”Murmelit herätkää”, jolloin lapset avaavat silmät ja nousevat maasta. Hippa voi lähteä heti ottamaan muita kiinni tai odottaa aikansa. Kun hippa koskettaa jotakuta, tulee hänestäkin hippa. Hippa saa valita seuraavan hipan. Jos maa on kovin likainen, kaikki voivat seisoa mutta kurkkia ei saa!

X-hippa: Tavallinen hippa, jossa jääneet hyppivät haara-perushyppyä sillä aikaa, kun heidät pelastetaan. Jos lapsia on useampi, ota muutama hippa samaan aikaan.



Palloilla ja muilla välineillä tehtävät lämmittelyt 1/3

Pehmofrisbeet

- Pehmofrisbeet ovat mukavia nuorten sormille, katso oikeat heittotekniikat täältä, sivut 6–9: http://ultimate.fi/wordpress/liitto/wp-content/uploads/2018/11/Ultimaten_opettajan_opas_Ranta_Hiitola.pdf Hyviä pehmofrisbeitä saa esim. <https://www.dinox.fi/product/1153/pehmofrisbee>, 25 cm halkaisija on hyvä.
 - Pehmofrisbeitä voi heitellä pareittain. Pareittain voi ottaa kisan, kuinka monta kertaa pelaajat saavat frisbeen heittäjältä toiselle ilman, että frisbee koskettaa maata.
 - Jos nuoria on useita, voi frisbeitä heitellä isossa ympyrässä myötä- ja vastapäivään vaihdelleen kämmen- ja rystyheittoja, vasemmalla sekä oikealla kädellä.
 - Piiriin voi lisätä frisbeen lisäksi myös muita heiteltäviä asioita, erikokoisia palloja etc.
 - Jos tarkoituksena on oppia muiden nimet, piirissä voi frisbeetä heitellä ristiin, kunhan ensin sanoo sen ampujan nimen, jolle heitto lähtee.

Sulkaalloviesti

- Jaa ampujat pareihin, anna jokaiselle yksi sulkapallo. Määritä lähtöviiva ja maali (esim. 18 metrin ampumaviivalta taustoille ja takaisin). Laita parit viivan taakse, anna ensimmäiselle sulkapallo. Ensimmäinen ampuja heittää sulkapallon niin pitkälle kuin saa, toinen juoksee sen perässä ja heti kun pallo koskee maata, saa heittää sen eteenpäin. Taustoilla sulkapallon pitää koskea taustaan (sen saa heittää siihen). Se pari voittaa, joka on ensimmäisenä takaisin viivan yli. Sulkaalloa on vaikea heittää, joten tämä leikki on yleensä hauska ja nauru raikaa.

Palloilla ja muilla välineillä tehtävät lämmittelyt 2/3

Tennispalloilla saa tehtyä monenlaista myös. Niitä voi heitellä edestakaisin, oikealla ja vasemmalla kädellä. Kiinniotto samoin joko oikealla tai vasemmalla.

Kahdella erikokoisella pallolla voi pari heitellä pareittain samaan aikaan, toinen alakautta pompulla, toinen yläkautta ilman pomppua. Välillä esim. isoimpi pallo määrää, kumpaa kautta toinen heittää; jos iso menee yläkautta, pienempi vastaavasti alakautta. Ison pallon heittäjä määrää ja pyrkii yllättämään toisen pallon heittäjän.

Palloilla ja muilla välineillä tehtävät lämmittelyt 3/3

Pidä puolesi puhtaana: Rajaa hallista alue, jaa se esim. penkeillä kahtia. Valitse palloja, frisbeetä, naruja, kuminauhoja etc, eli kaikkea mitä voi heittää ilman vaaraa. Jaa välineet tasaisesti kummallekin puolelle. Jaa ryhmä kahtia. Kun annat äänimerkin, joukkueet alkavat heitellä tavaroita toiselle puolelle. Minuutin kuluttua laita leikki poikki ja laskekaa tavarat kummaltakin puolelta. Se joukkue voittaa, jolla on vähemmän tavaroita omalla puolellaan. Peliä voi soveltaa juoksupeliksi siten, että peliväline on kannettava vastustajan alueelle.

Pallon kuljetus: Laita pari seläkkäin, anna yksi pallo. Pallo kulkee henkilöltä toiselle esim. jalkojen alta ja päiden yli, sivuttain oikealta tai vasemmalta, oikeasta kädestä oikeaan käteen etc.

Syöttele palloa lattialla pareittain lankkuasennossa. Kokeile erilaisia palloja ja eri välimatkoja (Saman voi tehdä myös kättelyllä, molemmilla käsillä.)

Tasapaino- ja lihaskuntoharjoitteita 1/2

Tandem-asento: laita jalat peräkkäin niin, että yhden jalan isovarvas on toisen jalan kantapäässä kiinni ja jalat ovat aivan suorana peräkkäin. Nosta kädet sivulle ja pysy hetki. Kun tämä on helppoa, sulje silmät ja laske kymmeneen. Toista jalat toisin päin. Vaikeuta liikettä seisomalla jumppamaton päällä.

Pienestä haara-asennosta nosta toinen polvi vaakatasoon eteesi niin, että reisi-säärikulma on 90 astetta. Pidä hetki. Toista toisella jalalla. Toisella kierroksella nosta ensin polvi ja sen jälkeen kädet suoraksi sivulle hartiatasoon. Pidä hetki. Kolmannella kierroksella nosta polvi, sen jälkeen kädet ja lähde kiertämään hartiasuuntaa nostetun polven suuntaan. Toista aina molemmin puolin.

Kättelyt: punnerrusasennossa parin kanssa vastakkain kätellään ensin oikealla, sitten vasemmalla kädellä. Keho pitäisi pyrkiä pitämään suorana ja tiukkana, lapatuki paikallaan eli yläselkä pyöreänä ja lapaluut yläselän molemmin puolin litteänä, lantio ei keinu puolelta toiselle kättä lattialta nostettaessa. Voit tehdä saman myös vierittämällä palloa parille ja takaisin.

Sivukroko: punnerrusasennossa pidä jalat erillään ja kädet vierekkäin lattialla, siirrä käsiä ja jalkoja sivusuunnassa niin, että kun kädet menevät erilleen, jalat menevät yhteen ja toisin päin.

Lihaskuntoharjoituksia on lisää Archery Finland YouTube-tilillä: <https://www.youtube.com/user/ArcheryFinland/playlists>

Tasapaino- ja lihaskuntoharjoitteita 2/2

Ota haara-asento, varpaat eteenpäin. Kyykisty selkä suorana, pidä tasapaino KANTAPÄILLÄ. Nouse, nosta jalka koukkuun eteen ja kosketa vastakkaisella kädellä nilkkaa.

Pöytäasento eli käännteinen lankku: istu jalat edessäsi lattialla, laita kädet lantion viereen sormenpäät kantapäihin päin ja nosta itsesi ylös niin, että polvi-lantio-hartiat ovat vaakatasossa. Venyttää mukavasti olkapäitä ja rintaa.

Sivulankut: punnerrusasennossa käänny sivuttain ja nosta käsi kohti kattoa, tule takaisin keskelle ja tee sama toiselle puolelle.

Tasapaino: seiso haara-asennossa, tuo nilkka polven päälle, pidä hetki, kumarru nilkaan puoleen ja koukista samalla tukijalkaa, tule ylös ja vaihda jalkaa. Venyttää pakaroita ja alaselkää.

Tasapaino: haara-asennossa seisoen, tuo polvi eteen ja kädet koukussa taakse, vie jalka taakse suoraksi ja kädet eteen vaakaan, tule lähtöasentoon ja toista.

Keskittymisharjoituksia

Ota pari-kolme tennispalloa. Laita ampujat piiriin ympärillesi. Heitä pallo ampujalle piirin toisella puolella, hän heittää sen ristiin toiselle. Viimeinen heittää pallon sinulle. Harjoittele ensin muutaman kierroksen vain yhdellä pallolla. Kun järjestys on selvä, lisää palloja niin, että kun heität ensimmäisen, odotat hetkisen ja laitat matkaan toisen ja kolmannenkin. Tee myös käänteisessä järjestyksessä eli heität pallon ampujalle, joka äsken heitti sinulle.

Laita ampujat seisomaan tandem-asentoon viivalle; toisen jalan kantapää siirretään toisen jalan eteen niin, että kantapää ja varpaat ovat kiinni toisissaan ja jalkaterät ovat aivan samansuuntaisesti eteenpäin. Kädet vaakatasoon sivuille. Kun tasapaino on löytynyt, pyydä sulkemaan silmät. Laske kymmeneen. Pyydä tuomaan toinen jalka haara-asentoon viereen, kääntäkää pää tauluja kohti ja tuokaa käsi ankkurointiin, sulkekaa silmät ja kuvitelkaa täydellinen ampumasuoritus laukauksineen. Toista toisin päin.

Aivopähkinöitä

Pikkurilli ja peukalo: tuo kämmenet nyrkissä itseesi päin, avaa ensin toisesta kädestä pikkurilli ja toisesta peukalo niin, että ne ovat auki samalta puolelta kättä, vaihda. Tee nopeasti.

Viiva ja ympyrä: piirrä kädellä pystyviivaa ja tee jalalla ympyrää.

Ympyrä ja kahdeksikko: piirrä kädellä ympyrää ja jalalla kahdeksikkoa.

Pää-hartiat-lantio-polvet: pienessä kyykyssä kosketa molemmilla käsillä ensin päätä, sitten hartioita, lantiota ja polvia. Tule samalla tavalla kehoa ylöspäin takaisin. Harjoittele muutaman kerran. Sen jälkeen aloita toinen käsi päästä ja toinen polvista ja lähde tuomaan käsiä järjestyksessä toista ylös- ja toista alaspäin.

Lajinomainen lämmittely & jousella tehtäviä harjoitteita

Vastuskuminauhalla tehtävät liikkeet

- <https://www.youtube.com/watch?v=7LzWknss49A&list=PLX02lp0AQ51jTnBMJXlu9r16xU7IKhr8h>

5 metristä tyhjään taustaan

- Muistutetaan mieliin edellisen harjoituksen tekniikka-asiaa.
- Ammutaan silmät kiinni erilaisia harjoituksia niin, että silmät ovat kiinni ammuntasuorituksen eri vaiheissa. Silmät voi olla kiinni esim. laukaisussa, jolloin pyritään saamaan laukaisuun mm. rentoutta. Tai silmät voivat olla kiinni nostosta lähtien ja avataan vasta laukaisussa, tällöin haetaan esim. asentoa.

Muita ideoita

- Naomi Folkard <https://www.youtube.com/watch?v=3rtvDG3yRqM>

Jousiammuntatekniikka

Tekniikan opettaminen riippuu paljolti nuoren ampujan iästä ja koordinaatiosta. Katso täältä tekniikkaosiot. Muokkaa niitä sopiviksi juuri sinun valmennettavillesi.

- Muksujen Ensinuolet
<https://www.sjal.fi/etsijaloyda/valmennustoiminta/ensinuolet/muksujen-ensinuolet/>
- Ensinuolet
<https://www.sjal.fi/etsijaloyda/valmennustoiminta/ensinuolet/>
- Jatkonuolet
<https://www.sjal.fi/etsijaloyda/valmennustoiminta/ensinuolet/jatkonuolet/>
- Taljan Ensinuolet
<https://www.sjal.fi/etsijaloyda/valmennustoiminta/ensinuolet/taljan-ensinuolet/>



Ammuntapelejä 1/2

Nuolihippa: Ensimmäinen ampuja (tai ohjaaja) ampuu nuolensa (hippanuolen) jonnekin tauluun tai taustaan, mielellään ei keltaiselle. Seuraavien tehtävänä on ampua oma nuolensa (yksi tai useampi) mahdollisimman lähelle hippanuolta. Se ampuja saa pisteen, jonka nuoli on lähimpänä hippanuolta. Kaikki ovat vuorollaan ensimmäisen nuolen ampujana (tai ohjaaja ampuu) ja se voittaa, joka saa eniten pisteitä. Vähintään 2 ampujalle.

Ristinolla: Piirrä iso ristinollaruudukko, vaikka taulun taakse. Tarvitset tähän leveää mustaa tussia. Kaksi ampujaa ampuu vuorotellen nuoliaan ristikkoon.

Värikilpailu: Ammu yksi nuoli per väri. Se voittaa, joka tekee sen vähimmillä nuolilla.

Numerokilpailu: Ammu yksi nuoli taulun jokaiseen numero-osaan numerojärjestyksessä. Aloita joko keskustasta ulos taulun reunoille tai toisin päin. Se voittaa, joka tekee sen vähimmillä nuolilla.

Ammuntapelejä

2/2

Luku: Tietyllä määrällä nuolia pitää saada tietty yhteissumma taululta. Luvun alittaneen tai ylittäneen tuloksen ero on esim. punnerrusten tai vatsalihasten toistojen määrä kierroksen jälkeen.

Pariton / parillinen: Kierrosluvun mukaan yhteistuloksena on oltava joko parillinen tai pariton luku. Siinä onnistuessa saa yhden pisteen, 10 kierroksen jälkeen voittaja on se, jolla on eniten pisteitä.

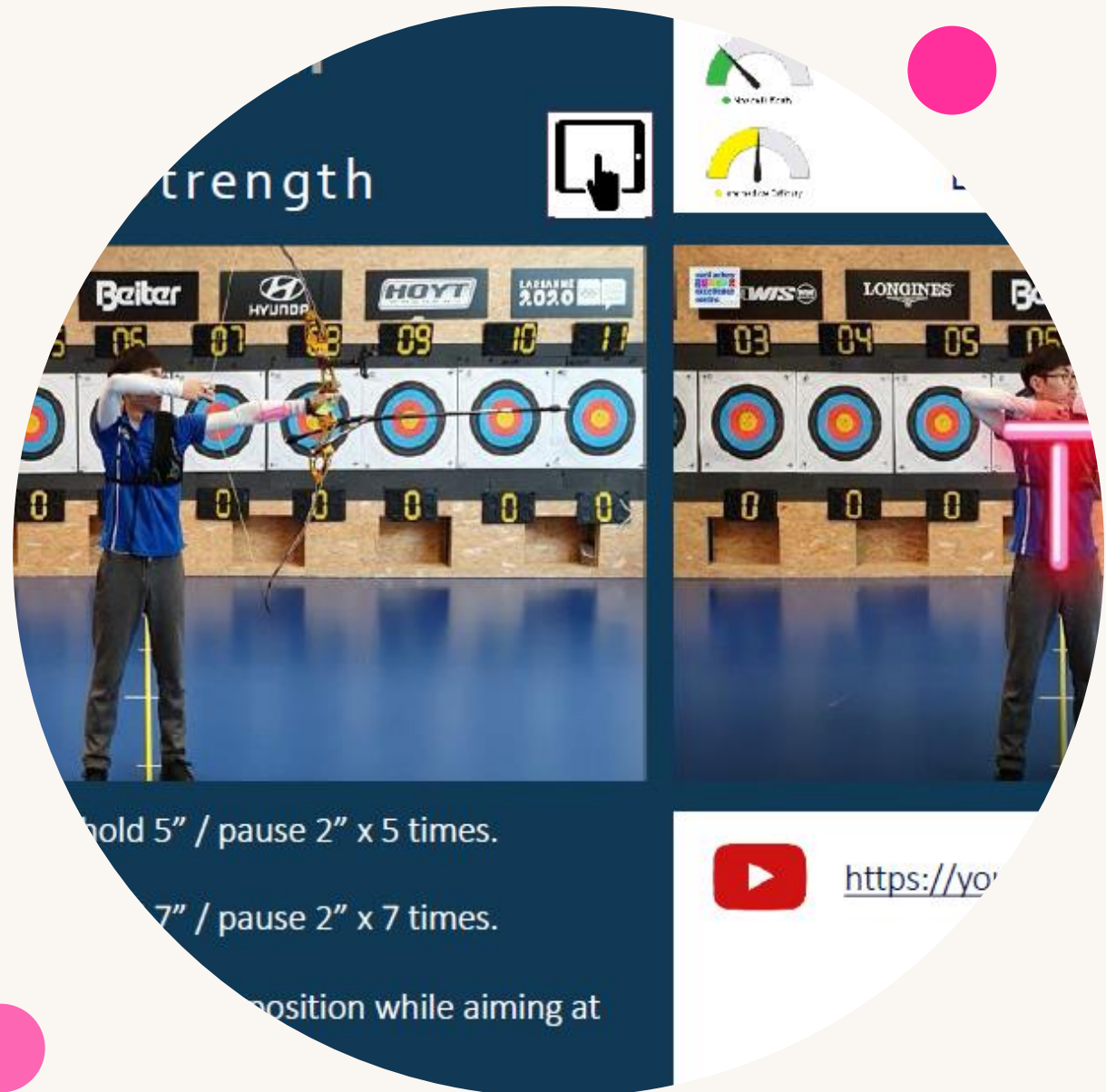
Gold Game - kultapeli: Keltaiselle osuttaessa saa pisteen, muualta menettää pisteen. Se voittaa, jolla on 10 kierroksen jälkeen eniten pisteitä. Pisteet eivät voi mennä negatiivisen puolelle, nolla on pienin luku.

Erilaiset taulunpalat + samaa väriä ammuttava: leikatkaa vanhat taulut sen muotoisiksi paloiksi kuin haluatte ja ripotelkaa ne taustan eri kohtiin. Ampukaa ensin paloja ja sen jälkeen paloista tiettyä väriä.

Kirjoita paperinpaloille eri kirjaimia, kiinnitä paperit taustaan kirjain taustaan päin. Pareittain tai joukkueittain ammutaan papereita. Kun jonkun nuoli osuu paperiin, saa ryhmä sen kirjaimen itselleen. Se joukkue voittaa, joka pystyy muodostamaan sanan ampumistaan kirjaimista.

Jousivoimaharjoittelu

- 5 s / 7 s / 10 s
 - Nosta jousi, vedä ja pidä 5 sekuntia ankkuroinnissa, tuo jänne eteen laskematta jousta alas, jännitä uudelleen. Tee 5 kertaa. Pidä minuutin tauko ja tee uudestaan. Pidä ammuntasento hyvänä; linjassa ja hartiat alhaalla. Jos asento lähtee menemään kyyryyn, nuoli valuu taulua kohti tai esim. kahva-asento tai kyynärpään asento muuttuu, pura ja lepää.
<https://www.youtube.com/watch?v=NQgAd-rQV0U>
 - Aikaa voi varioida nuoren iän ja tason mukaan.



Muita ideoita

- Laita nuoret ampumaan eri asennoista:

- Jalat ihan yhdessä
- Isossa haara-asennossa
- Jalat peräkkäin viivalla
- Yhdellä jalalla
- Vasenkätisesti
- Polviltaan
- Istualtaan
- Tasapainolaudalta tms.

- Run Archery:

- Kokeile yhdistää jousiammunta ja juoksu. Tee pieni rata kentälle tai saliin. Ampukaa kolme kierrosta, aina yhdellä nuolella. Aina pitää juosta vähintään yksi kierros mutta sen lisäksi niin monta kierrosta, kun ampuessa nuoli jää kymplistä.
- Jos lapset näyttävät pitkästävän kuminauhajumpassa, ota kaiutin, kysy kenen vuoro on valita musiikki ja tehkää kuminauhajumppa vain sen aikaa kun päivän kappale soi.

MAHDOLLISUUKSIA

TÄYSOSUMIA!



Kysymykset ja neuvot:
seuratoiminta@jousiampujainliitto.fi
puh. 040 593 5658