



**ON AIKA
LIIKKUA
ETEENPÄIN**



**FITNESS
DEC★THLON**



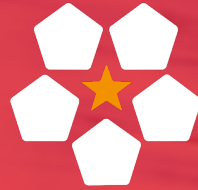
FD –MENETELMÄN TAUSTA

- Tavoitteena liikuntatehtävät, jotka
 - antavat monipuolisesti tietoa liikuntataitojen kehittymisestä
 - ovat helposti toteutettavissa
 - soveltuvat kaikenikäisille ja -tasoisille lapsille ja nuorille



FD – MENETELMÄN TAUSTA

- Tavoitteena kehittää helposti käytettävä työkalu
 - Valmentajille - urheiluseurat
 - Opettajille - koulut
 - Vanhemmille - kodit
- **Lapsille ja nuorille** omaehtoiseen harjoitteluun



FITNESS DECATHLON

TAITO- JA KUNTOKYMMENOTTELU



10 LIIKUNTATEHTÄVÄÄ

OPTIMAALINEN HAASTE
KAIKENTASOISILLE LIIKKUJILLE

LIKUTTAA MONIPUOLISESTI



KEHITTÄÄ TAITOA JA KUNTOA TASAPAINOISESTI



LIKKUMISTAITOT



KEHONHALLINTA



KÄSITTELYTAIDOT



VOIMA



KESTÄVYYS



LIKKUMISTAIIDOT

KINKKA

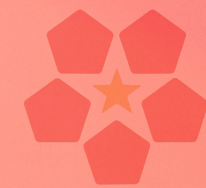
KETTERYYSRATA



KÄSITTELYTAIDOT

HEITTO-KIINNOTTO

8-KULJETUS



KEHONHALLINTA

NARUHYPPY

ETEENTAIVUTUS

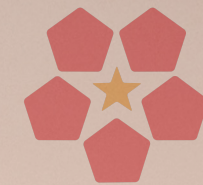




VOIMA

RIIPUNTA-LEUANVETO

PUOLAPUUVATSA



KESTÄVYYS

KESKIVARTALON PITO

HÖLKKÄ





PISTEYTYYS

OMINAISUUKSIEN TASAPAINOISTA KEHITTÄMISTÄ
SEURATAAN **MONIPUOLISUUSANALYYSIN** AVULLA



FD –TOIMINTAMALLI

KESKEISTÄ

- Kannustaminen omaehtoiseen harjoitteluun
- Keskittyminen yksilöllisen kehittymisen seurantaan
- Tiiviimpi vuorovaikutus aikuisen ja lapsen/nuoren väillä

TAVOITTEENA

- Monipuolinen ominaisuuksien kehittäminen → optimaalinen kehitys sekä vammojen ennaltaehkäisy
- Omien liikunnallisten vahvuuksien löytäminen
- Vastuun ottaminen omasta harjoittelusta ja kehittymisestä → realistisen minäkuvan ja terveen itseluottamuksen kehittyminen



EEMIL HALLIKAINEN

- SEIVÄSHYPPÄÄJÄ
- IKÄ 18 v.
- ENNÄTYS 470CM
- SM 1. v.2021



Eemil Hallikainen

- Aloitti Fitness Decathlon -liikuntatehtävät 11-vuotiaana v. 2015
- Harrasti yleisurheilua ja judoa rinnakkain 14 – vuotiaaksi
- Aloitti seiväshyppyharjoittelun 13-vuotiaana
- Kehitys seiväshypyssä: v. 2018 370cm, v. 2019 390cm, v. 2020 430cm v. 2021 470cm

MONIPUOLISUUSANALYYSI

EEMIL v. 2015



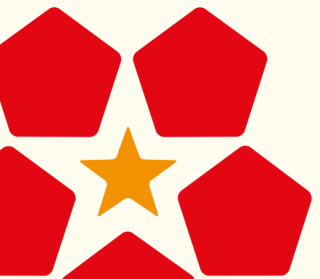
**4213
PISTETTÄ**

MONIPUOLISUUSANALYYSI

EEMIL v. 2017



**5632
PISTETTÄ**



MONIPUOLISUUSANALYYSI

EEMIL v. 2017



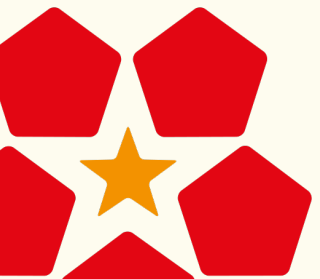
**5632
PISTETTÄ**

MONIPUOLISUUSANALYYSI

EEMIL v. 2020



**7411
PISTETTÄ**



EEMIL v. 2015

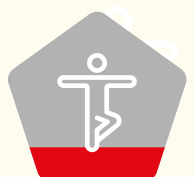
**SUORIUTUMINEN ERI
OSA-ALUEILLA**



890 Käsittelytaidot



910 Liikkumistaidot



396 Kehonhallinta



1034 Voima



983 Kestävyys

**4213
PISTETTÄ**

EEMIL v. 2020

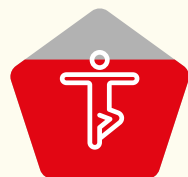
**SUORIUTUMINEN ERI
OSA-ALUEILLA**



1564 Käsittelytaidot



1562 Liikkumistaidot



1201 Kehonhallinta



1650 Voima



1434 Kestävyys

**7411
PISTETTÄ**



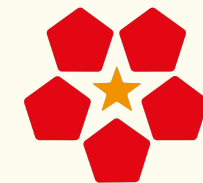
VEIKKO VOIMAKAS



**6000
PISTETTÄ**

www.fitnessdecathlon.com

Voimaharjoittelu lisäpainoilla ajankohtaista →



- Kinkka 280cm/jalka
- Pallonheitto 10m
- Riipunta-leuanveto 8 leuanvetoa
- Puolapuuvatsa 8 toistoa tasolla 5
- Keskivartalopito 4min
- Hölkkä 5600m



FD Education Finland Oy

www.fitnessdecathlon.fi