

Oheisharjoitus, noin 30 minuuttia.



alkulämmittely: kipot ja kannet

- tarvikkeet: kartiot/tötsät
- pelin keston ja kartoiden/tötsien määrän voi itse päättää

Pelaajat jaetaan 2 eri joukkueeseen. Toinen joukkue kääntää kartioita oikeinpäin (kannet) ja toinen joukkue väärinpäin (kipot). Se joukkue, joka on ajan päätyttyä kääntänyt enemmän kartioita voittaa.

Ajasta riippuen seuraavia liikkeitä voi tehdä 2–3 kierrosta.

Hiipivä tiikeri

Kuljetaan konttaus asennossa niin, että polvet eivät koske maahan mutta ovat mahdollisimman lähellä maata. Liikkeen tulisi olla suhteellisen hidas, hiipivä liike. Liikettä voidaan tehdä eteen- ja taaksepäin. Matka mikä kuljetaan ei tarvitse olla pitkä, matkan voi kulkea vaikka edestakaisin, noin 10 metriä.

- <https://youtu.be/Dcs28k4Txqs?t=84> samanlainen kuin videon kissa liike (1.23–1.39).

Liskokävely

Kuljetaan eteen- tai taaksepäin niin, että vastakkainen käsi menee eteenpäin, kun vastakkainen jalka menee eteenpäin. Videosta saa paremmin kiinni liikkeen idean. Aluksi kannattaa liikkua eteenpäin, koska se on helpompi. Matkan ei tarvitse olla erityisen pitkä, sen voi vaikka kulkea edestakaisin, noin 10 metriä.

- https://www.youtube.com/watch?v=_vf1Fn8LagQ

Rapukävely

Liikutaan eteen- tai taaksepäin niin, että kädet ovat kämmenet kohti lattiaa ja sormet osoittavat kohti jalkoja. Tästä voidaan muokata viesti muotoinen kilpailu tai tehdä jonkin muunlainen kilpailu.

- <https://www.youtube.com/watch?v=EtLTptjSU1w>

Videolta löytyy myös erilaisia variaatioita mitä voi tehdä, jos perinteinen rapukävely tuntuu helpolta tai haluaa vaihtelua.

Askelkyykky

Askelkyykystä löytyy monta erilaista variaatioita kuten esimerkiksi askelkyykky sivulle, askelkyykky + kierrot sivuille tai askelkyykky + taaksetaivutus. Kaikki näitä variaatioita ei tarvitse tehdä, valitsee sopivat, tekee yhdenlaista tai vaihtelee. Toistomäärät 6-10.

Etukyykky kehonpainolla

Jalat noin lantion leveysessä asennossa jalkaterät eteenpäin. Tarkoituksena mennä kyykkyyn noin 90 asteen kulmaan niin, että polvet eivät kääntyisi sisäänpäin eivätkä kantapäät nousisi lattiasta. Sopiva toistomäärä on 6–10 välillä ja sarjojen määrä voi vaihdella.

Vaaka + kierto

- <https://www.voimanpolku.info/kehonhallinta/seisominen-yhdella-jalalla/>

Alkuasennossa seisotaan yhdellä jalalla ja lähdetään kohti vaakaa eli vapaana oleva jalka suoraksi taakse. Tarvittaessa tai jos haluaa voi tehdä kierron takana olevalle suoralle jalalle, mutta tämä voi olla haastavaa, joten sitä ei tarvitse tehdä.

Rangan kierto selällään ja rangan kierto vatsallaan

Selinmakuullaan tai mahallaan kädet sivuilla T-asentoon. Nostetaan toinen jalka irti lattiasta ja koitetaan saada jalka osumaan vastakkaiseen käteen. Tarkoituksena olisi, että hartiat eivät nousisi paljoa maasta.

- <https://www.voimanpolku.info/liikkuvuus/huoltavat-harjoitukset/>

Lopuksi voi ottaa erilaisia juoksuja kuten esimerkiksi polvennostujuoksu, pakarajuoksu, ristiaskeljuoksu, vuorohyppely ja. Näitä juoksuja voidaan tehdä eteenpäin ja taaksepäin sekä erilaisilla nopeuksilla ja temmoilla. juoksuja tai koordinaatio harjoituksia esimerkiksi juoksuja tai hyppelyjä. Aidoissa voidaan hyppiä eteenpäin tasajalkaa tai iskulyöntiaskeleilla.