

A, B- ja C ikäisten oheisharjoitteet

Tämän ikäluokan kanssa on tärkeää huomioida nuoren pituuskasvu. Varsinkin kuntosaliharjoittelua aloittaessa täytyy olla tarkkana tämän asian kanssa. Vielä kasvavalle nuorelle oman kehonpainon ylittävät painot voivat olla haitallisia kehityksen ja pituuskasvun kannalta. Lisäksi tekniikat pitää olla kunnossa ennen kuorman lisäämistä. Jos et ole valmis käymään nuorten kanssa tekniikoita läpi, omankehonpainon harjoitteet ovat silloin riittävä ja paras vaihtoehto. Lisäksi varsinkin pojilla liikkuvuusharjoittelun tärkeys korostuu tässä iässä. Harjoituksia suunnitellessa kannattaa käyttää hyödyksi kausisuunnitelmaa

1. Liikkuvuus

Aktiivinen liikkuvuus

[Aktiivinen liikkuvuusharjoitus](#)



Dynaamiset venyttelyt

Kuopaisukävely (marjan poiminta eli takaketjun venytys)

Etureiden venytys seinää vasten

Ilman seinää

Kävellen

venytys vaaka asennossa ja hipaistaan lattiaa

Takareiden venytys eli vartalon taivutus jalkaa kohti

Jalan nosto suorana mahdollisimman korkealle

Pakaravenytys

Kylkien venytys

Passiiviset venyttelyt (vain kotiharjoitteena ja suositellaan sellaisille henkilöille, joilla liikkuvuuden kanssa suurempia ongelmia)

Jooga ja Pilates

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

2. Koordinaatio

Askeltikkaat 10-20metriä

Esimerkki harjoitteet videolla yhtä liikettä tehdään maksimissaan 20 sekuntia putkeen.

Kannattaa ensin käyttää yksinkertaisia harjoitteita eli perusjuoksu ja kahden jalan ja yhden jalan hyyt. Kun sujuu, lähdetään vaikeampiin ja tekemään eri rytmityksiä. Hyviä videoita on pilvin pimein. Kiinnitä paljon huomiota keskivartalon jänteveyteen ja oikeaan suoritustekniikkaan.

[Kesätreenit - nopeus/ketteryys - Riku special](#)



Aitakävelyt ja hyppyt n. 5–7 aitaa

Suora hyppy ylös ja eteenpäin

Hyppy ylös iskulyönti askeleet ja hyppy etenevästi

Sivuttain hyppyt

Erilaiset hyppy sarjat esim. Eteen, sivulle, eteen toiselle sivulle ja eteen tai eteen, sivulle, sivulle, eteen, eteen, sivulle ja sivulle. Spurtteja voi myös yhdistää sarjojen loppuun.

Aitakävelyt ovat myös samalla hyviä keuhonhallinnan harjoitteita

[Aitakävelyt osa 1](#)



[Aitakävelyt osa 2](#)



Oman kehonpaino harjoitteet 10-30toistoa

Mittarimato

Yhden jalan maastaveto

<https://www.youtube.com/watch?v=uDi97EjRnx4>

Yhdenjalan kyykky

<https://www.youtube.com/watch?v=S2VOBfmriNg> (Katso vain tekniikka, huomioi myös huonot tekniikat ja opasta)

[Keskivartalon ja lantioankaan alueen hallinnan harjoitteita](#)



Pallokontrolliharjoitteet (näitä kannattaa hyödyntää lajiharjoitteissa) 10–30 toistoa

Myös erilaiset maila ja pallopelit itsessään harjoittavat koordinaatiota eli käyttäkää rohkeasti hyödyksi korikisoja, jalkapallon juttuja, Lyöntikäden harjoitteena sulkapalloa yms.

3. Räjätävyyys

Toistot 4–6 (liikkeitä harjoiteltaessa voi käyttää useampaa, mutta ei enempää kuin 10)
Palautukset näissä, jos tehdään kotiharjoitteiksi, niin vähintään 1,5min mielellään 2min.
Jokainen toisto pitää pystyä tekemään täysiä. Eli yksi suoritus täysiä ladataan uudestaan huolella ja sitten vasta uusi toisto

Kuntopallon heitot

Aitahyppy

Porrashyppy

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

Boksihyppy

Hyppy ja loikat

<https://www.youtube.com/watch?v=MgD15dwnwys>

4. Nopeus

Porrasjuoksut

Askeltikkaat (kun koordinaatio on kunnossa)

Erilaiset spurtit

Hyyt ja loikat

Nopeus tai pikavoima puntti (VAIN A-ikäiset eli ne keillä kaikki tarvittavat liikkeet on hallussa ns. etu- ja takaperin, jotta näin nopean tehonharjoitteet ovat mahdollisia) Yksi sarja saa kestää korkeintaan 10sek

5. Voima

Kuntosaliharjoittelu

Oman kehonpaino harjoitteet:

Erilaiset kyykyt

Lantionnosto

Lankku ja sen eri variaatiot (Ensin perussuoritus kuntoon)

[Hoover lankun eri variaatiot](#)



<https://www.youtube.com/watch?v=luQ2tMfo05A>

Yhden jalan maastaveto

<https://www.youtube.com/watch?v=uDi97EjRnx4>

Yhdenjalan kyykky

<https://www.youtube.com/watch?v=S2VOBfmriNg> (Katso vain tekniikka, huomioi myös huonot tekniikat ja opasta)

Syvien vatsalihasten harjoitteet (Tosi tärkeitä alaselän koordinaation kannalta)

[Syvien vatsalihasten herättely - Energiaa arkeen!](#)



Esimerkki kuntosaliharjoite 1

Kyykky 3x10

Kulmasoutu maaten penkillä tai seisten 3x10 (Voi tehdä myös yhdellä kädellä penkkiin nojaten)

Lantionnosto 3x10

Ylöstyöntö tangolla tai käsipainoilla, istuen tai seisten (vartalonhallinta) 3x10

Etureisi penkki 3x10

Kiertovatsat levypainolla tai ilman 3x10-15

Supermies [Supermies harjoitus - kehonhallinta - Hieros](#) 3x10-15 kautta puoli

Toisin kuin videossa pyritään pitämään lannerangan notko myös neutraalissa asennossa eli ei tarvitse välttämättä jalkaa nostaa noin ylös. Voit ohjata enemmänkin pyrkimään viemään kättä ja jalkaa mahdollisimman kauas toisistaan.



Esimerkki kuntosaliharjoite 2 HAASTAVA

Yhden jalan lantionnosto smithissä 3x 8+8

Lantionnosto 3x10

Alasveto ylätaljassa 3x10

Rinnalleveto 4x8

Pystypunnerrus käsipainoilla seisten tai istuen 3x10

Loppuun keskivartalo kuntopiiri eli tee kaikkia kerran, jonka jälkeen pidät tauon ja aloitat uuden kierroksen.

3 kierrosta:

Ylävatsat 30sek

Vuorikiipeilijä 20 toistoa

Selän pyöristys ja ojennus nikama nikamalta polvillaan korokkeelta 10 toistoa

[Esimerkki kehonpaino voima harjoite](#)

Liikkeiden välissä 1-1,5 min palautus

Ilmakyykky syvä 3x12

Punnerrukset 3x10

Askelkyykky 3 x 12/puoli

Dippipunnerrus 3x10 [Ojentajiin ja käsiin voimaa: Ojentaja-dippi haaste](#)



Etureisinosto 3x10 [Etureisinosto](#)



Lantionnosto 3x10

Vuorikiipeilijä 3x 10–15

Käsien ja jalkojen nosto vatsallaan 3x15