

Harjoitusohjelma 1, tammikuu 2020

Teema: Voima, nopeus

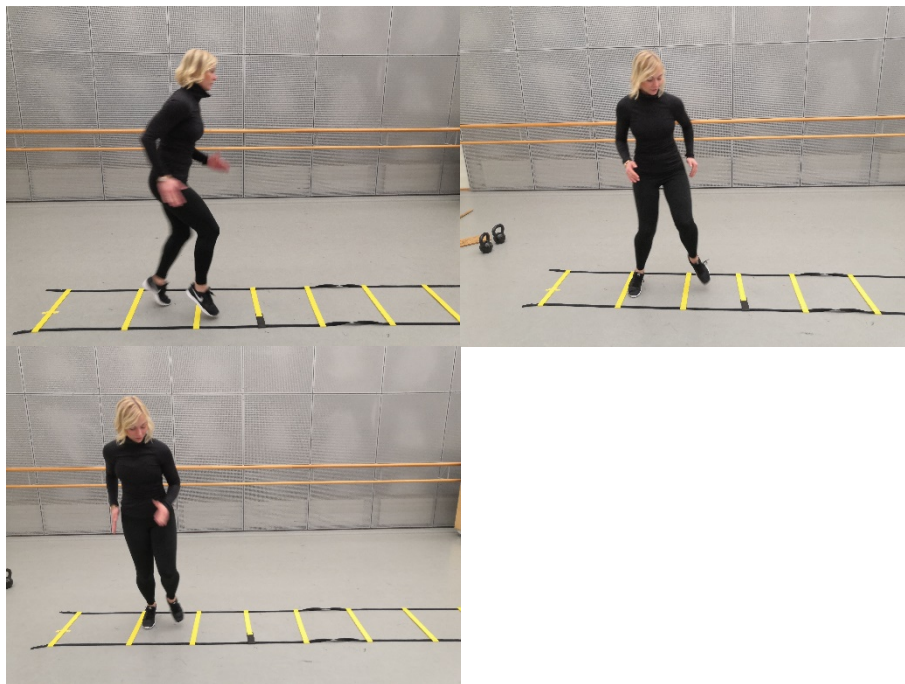
Kesto noin 40min



Lämmittely (esim. hyppynaru ja avaavat venytykset)

1. Tekniikkatikkaat

- Liikkeet:
 - Suoraan, astuen jokaiseen väliin
 - Sivuttain, astuen jokaiseen väliin, molemmat suunnat
 - Suoraan, molemmat jalat vuorotellen tikkaiden sisään ja ulkopuolelle
 - Sivuttain "sik sak", molemmat jalat tikkaiden sisään ja ulkopuolelle, molemmat suunnat ja myös käsillä
- Jokaista liikettä 3 toistoa
- Mahdollisimman nopeasti (100% yritys)
- Pieni palautuminen. Tarkoitus ei ole hapottaa jalkoja tai kokea voimakasta hengästymistä
- https://www.youtube.com/watch?v=K-OgHiy_Yp8





2. Kompassikyky

- Askelkyky kompassin kaikkiin suuntiin
- Kaikki suunnat (8kpl) 3 kertaa peräkkäin
- Molemmilla jaloilla 3 sarjaa
- Tarkista polven linjaus (nilkka ja polvi päällekkäin)
- Voimakas ponnistus palatessa keskustaan
- Voit tehdä liikkeen oman kehon painolla, kepin kanssa tai pienillä painoilla



3. Vinot vatsat

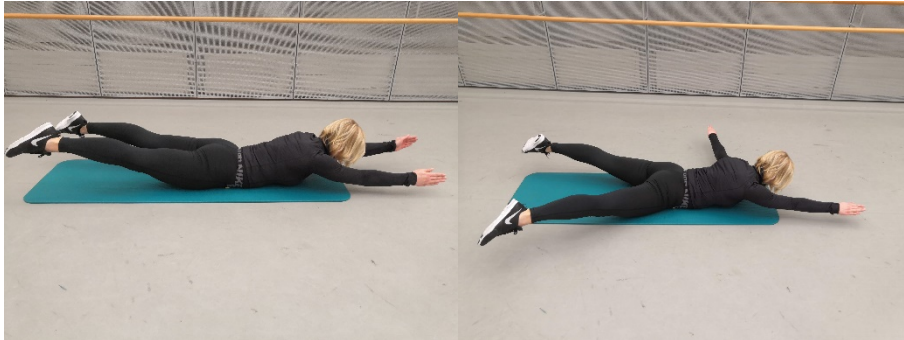
- Vastakkaisen polven ja kyynärpäähän kosketus
- Rauhallinen hallittu liike
- Lapaluut irti lattiasta koko liikkeen ajan
- Ojenna toinen jalka täysin suoraksi, alaselkä kiinni lattiassa
- 3*20 toistoa





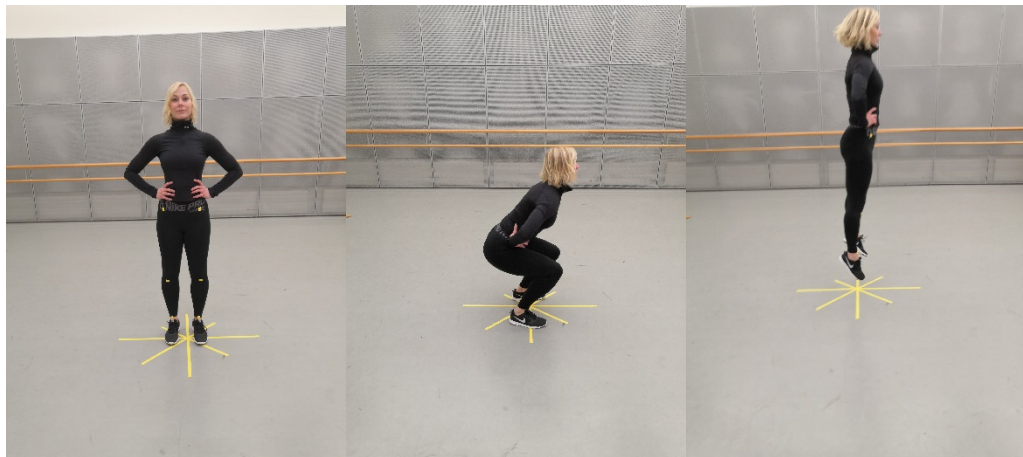
4. Selkäliike nosto + X (käsissä voi olla pienet painot)

- Kädet ja jalat yhdessä nosto, vie vastakkainen käsi ja jalka sivulle, palauta yhteen ja laske alas
- Kannata myös vatsa, hae raajoihin pituutta
- 3*15-20 toistoa



5. Kevennyshyppy

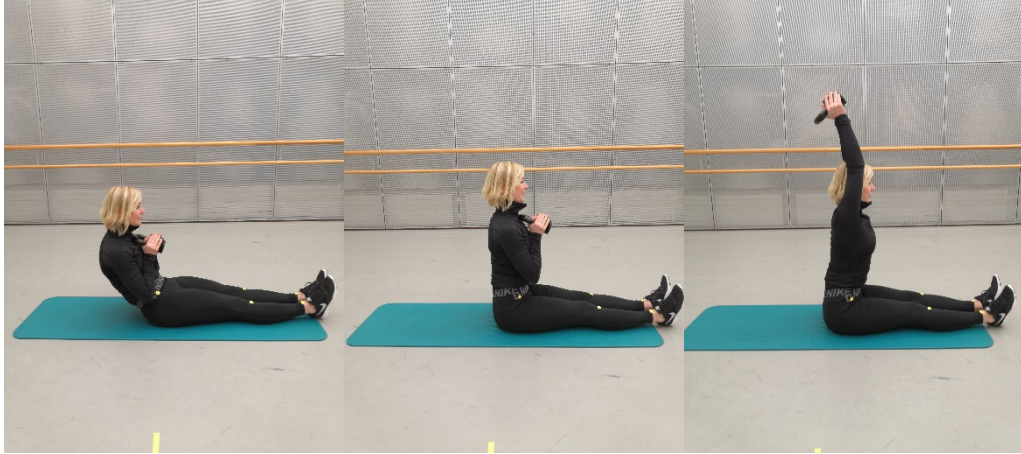
- Räjähäviä 100% ponnistuksia joustavalla alastulolla, liike jatkuu koko ajan
- Äänetön alastulo, kädet lanteilla
- Huomioi polvien linjaus koko liikkeen ajan
- 4*10 toistoa





6. Istumaan nousu painolla

- Tasainen rullaus selinmakuulta ylös
- Käsissä paino, työnnä kädet liikkeen lopussa ylös
- Jalat suorana, kantapäät kiinni lattiassa
- 3*20 toistoa



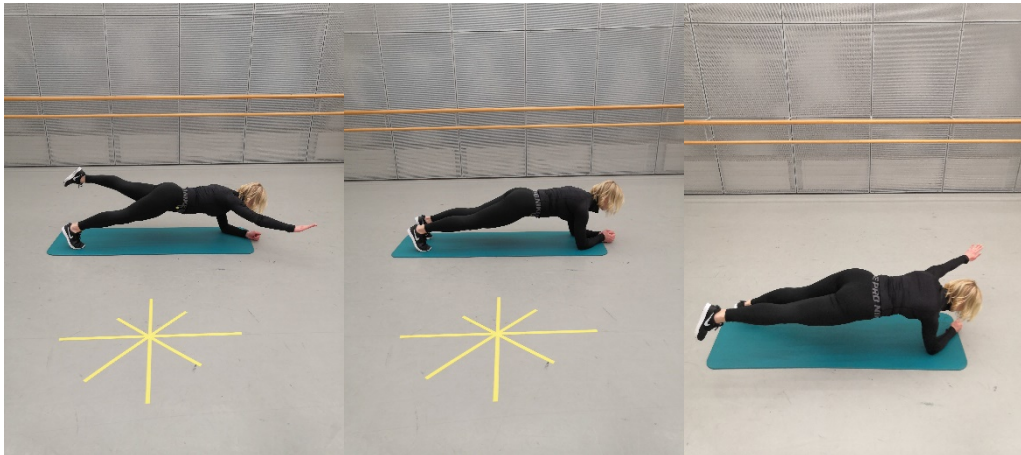
7. Yhden jalan päkiähyppy

- Mahdollisimman nopea ponnistus, pehmeä alastulo, kädet rytmittävät vapaasti liikettä
- 3*15 toistoa/jalka



8. Lankkusarja

- Peruslankku 1min + 30sek/puoli (vastakkaiset raajat irti lattiasta) + 1min peruslankku
- Toista 2min sarja kolme kertaa





9. Luisteluloikka

- Tarkista, että polvi ja varpaat ovat samaan suuntaan
- Tasapainon haku, tukijalan jousto ja räjähtävä loikka sivulle
- 4*10 kolmen loikan sarjaa
- Rytmitä liike siten, että teet kolme loikkaa putkeen: 1-2-tasapaino pysäytys, 1-2 tasap. pysäytys, 1-2-...



Harjoitusohjelma 2, tammikuu 2020

Teema: Liikkuvuus ja hallinta

Kesto noin 40min



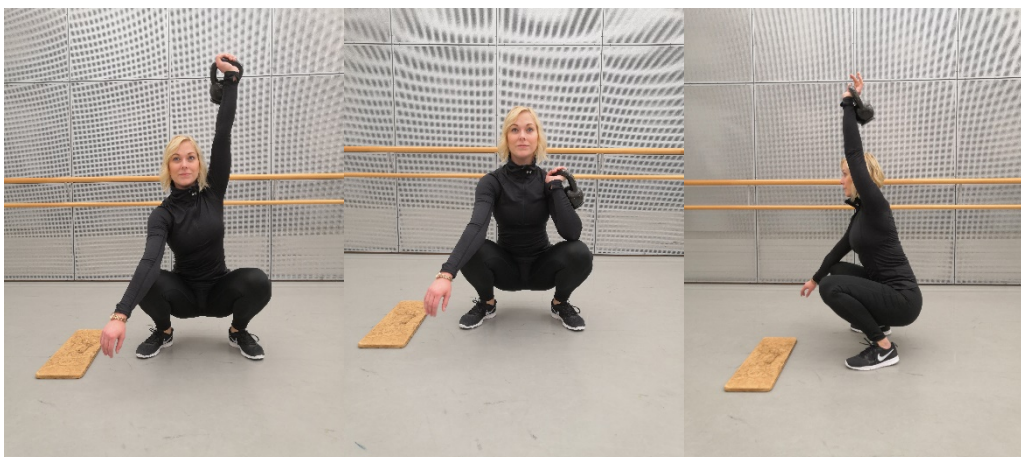
1. Valakyykky kepin kanssa

- Ojenna kädet ylös kepin kanssa. Lukitse kyynärpäät suoraksi.
- Syväkyykyssä pidä suora linja (ranne, hartia, nilkka)
- Pidät kantapäät kiinni lattiassa. Jos liikkuvuus ei riitä, laita pieni koroke kantapäiden alle.
- 3*15 toistoa
- <https://www.youtube.com/watch?v=A2gY68H1pK8>



2. Yhden käden pystypunnerrus kyykyssä

- Syväkyykky asennosta työnnä käsi suoraan ylös
- Pidät kantapäät kiinni lattiassa. Jos liikkuvuus ei riitä, laita pieni koroke kantapäiden alle
- 3*12 toistoa molemmilla käsillä





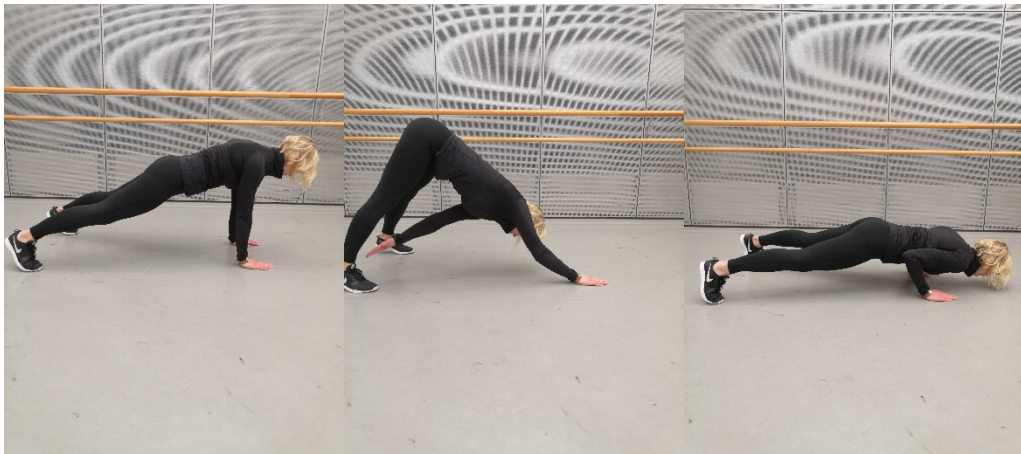
3. Tuulimylly

- Aloitus asento hieman lantiota leveämpi jalkojen asento
- Vaiheet: 1. ojenna käsi ylös ja siirrä katse painoon, 2. taivuta selkä suorana sivulle, 3. palaa pystyasentoon ja laske käsi alas
- 3*15 toistoa molempiin suuntiin



4. Pyramidi

- Aloita punnerrusasennosta, kurota kädellä nilkkaan, palaa punnerrusasentoon, tee punnerrus ja kurota toisella kädellä...
- 3*12 toistoa



5. Breakdancer

- Aloita punnerrusasennosta, käänny sivulle, missä vastakkaisen käden ja jalan kosketus
- Jos liike sujuu hallitusti, voit tehdä sen hypyllä
- 3*20 kosketusta





6. X -kääntö

- Aloita punnerrusasennosta, käänny sivulankkuun ja irrota päällimmäinen käsi ja jalka X asentoon
- Työnnä tukikädellä ylöspäin
- 3*20 kääntöä



7. Seinänoja

- Nojaa seinään siten, että jalat ovat noin 30-40cm irti seinästä
- Pidä vartalo suorana niin, että vain pää osuu seinään
- Pidä kädet suorina ja heiluta niitä napakasti (samaan suuntaan, eri suuntiin tai ympyrää) 45 sekunnin ajan ja toista 3 kertaa



8. Haasteliike: seinäkäsiseisonta

- Mene konttausasentoon noin 20cm irti seinästä
- Ponnista käsien päälle ja ojenna jalat suoraksi seinää vasten käsilläseisontaan
- Kävele jaloilla mahdollisimman lähelle lattiaa ja takaisin ylös
- Toista 10 kertaa
- Jos ponnistus käsien kautta ei onnistu, aloita kävelemällä seinää vasten ylös ja alas
- Voi tehdä 3*10 hyppyä seinäkäsiseisontaan ja alas

<https://www.youtube.com/watch?v=2ZUflrNZ2tE>

