

### LEIRI 3

#### Liikkuvuus, keuhonhallinta ja rentoutus 7.-9.lk

**Teema:** Dynaaminen liikkuvuusharjoittelu ja valakykyteeman jatkoa maanantain ja keskiviikon fysiikkaharjoituksista - ideoita omaan arkeen

**Tavoite:** Saada ideoita ja konkreettisia harjoitteita omaan arkeen (muita viikon fysiikkaharjoituksia selkeästi kevyempi harjoitus). Ohje urheilijoille: kuormitusasteikolla 1-10 tämän harjoituksen pitäisi sijoittua 4-6 paikkeille (vaativimmissa harjoitteissa saa olla haastetta, kevyimmät harjoitteet saavat puolestaan tuntua hyvinkin kevyiltä).

**Välineet:** pallot (tennispallo / muu pieni pallo). Huom. Koko harjoitus tehdään mielellään ilman kenkiä.

1. **“Leirifiilikset”** - kävely tai kevyt juoksu ympäri salia, valmentajan merkistä pysähdys lähimmän kaverin luo + ohjeen mukainen asento + molemmat kertovat toisilleen alla olevan asian:

- a) Syväkyykky painonsiirrolla (nilkan liikkuvuus)



+ yksi asia, jonka on oppinut tällä leirillä omasta lajista



- b) Tuulilasinyyhkijät istuen + yksi asia, jonka on oppinut tällä leirillä psyykkisestä valmistuksesta

- c) Jalat suorana istuen kevyt “punnerrus” selän takana, vuoropuolin (kiertoa selkärankaan) + yksi asia, jonka on oppinut tällä leirillä ravinnosta

- d) Kyykyn ala-asennossa rintarangan kierrot (käsi suorana kohti kattoa vuoropuolin) + yksi asia, jonka haluaisi oppia seuraavalla leirillä (miltä tahansa osa-alueelta)



- e) Ranteiden venytys lattiaa vasten + yksi asia, jonka vien tältä leiriltä omaan arkeen

- f) Vapaavalintainen liikkuvuusharjoite + tämän leirin kohokohta

- **Dynaaminen liikkuvuus ja keskivartalon hallinta**

Rivissä salin päästä päähän liikkuen liikkuvuuskompleksit:

**“Alkutesti”:** valakyky (ilman välinettä) 1 x 5 → tunnustele miltä tuntuu / missä tuntuu kireyksiä, tehdään sama tunnin lopuksi.

1. Rauhallinen karhukävely sivuttain (puolessa välissä vaihto toinen kylki edellä) -paino hartioiden päällä, jalat suorana - saman puolen käsi ja jalka astuvat
2. Kävely eteenpäin, joka 3. askeleella vuoropuolin lonkan ulkokierto: (polvi ylös - pysäytys - sivulle - pysäytys) + nousu varpaille (3s tasapaino ylhäällä) + alas
3. Ankkakävely x 4 - rintarangan kierto 1+1 (käsi suorana, laaja liikerata) - takapuolen kosketus lattiaan / niin lähelle kuin pääsee
4. Mittarimato + lankkuasennossa rintarangan kierto (1+1) + vuoropuolin lonkan "avaus" + mittarimato takaisin tasajalkahypyillä (jalat suorana)
5. Sivukyykky + käynti lattiatasossa (pakara ja reisi koskettavat lattiaa) + ilman käsiavustusta / tarvittaessa kevyellä käsiavustuksella takaisin sivukyykkyyyn + nousu ylös ja muutama kävelyaskel väliin + sama toiselle puolelle

- **Dynaaminen liikkuvuus, kehonhallinta ja valakyykkyteeman jatko**

Paikoillaan esim. ympeyrymuodostelmassa:

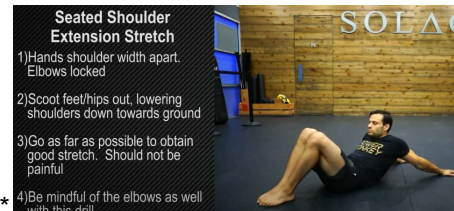
1. Ideana vuorotellen aktivointi lapojen ja olkapään takaosan seudulle + olkapään etuosaan puolestaan kevyt venytys, n. 2min rauhassa tehden:

a) Nousu käänteiseen lankkuun polvet koukussa\* ja kurotus tukikäden puolelle taakse (molemmat puolet) + lattiaistunnassa olkapäävenytys\*\* (kevyt ja kontrolloitu!), n. 1-2min



\*

+



\*\*

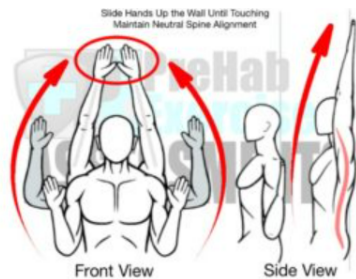
\* tästä toisella kädellä kurotus takaviistoon → nousuissa lantio kunnolla ylös ja keskittyminen tukikäden lavanhallintaan

b) Nousut käänteiseen lankkuun jalat suorana (2s pito yläasennossa)



+ lattiaistunnassa olkapäävenytys\*\* (kevyt ja kontrolloitu!), n. 1min

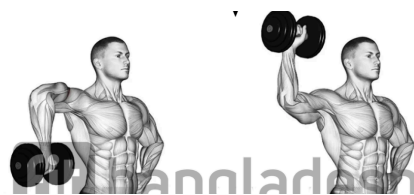
2. **Paritehtävä:** Valakyykky x 5 rauhallisella tahdilla + tunnustele missä tuntuu kireyksiä (lavat, takaketju tms.?). Keksi parin kanssa liikkuvuusharjoite, joka voisi edistää ko. alueen liikkuvuutta (voi olla dynaaminen tai staattinen). Molempien harjoitteita tehdään kaksi sarjaa (6-8 toistoa/sarja). Ohjaaja auttaa tarvittaessa harjoitteiden valinnassa / miettimisessä.
3. Tehdään yhdessä (koko ryhmä) esimerkkiharjoitteet valakyykkyliikkuvuuden kehittämiseksi.
  - a) Yläselkä / lavat: jos tilassa on seinätilaa, tehdään seinää vasten hartiasuudun liikkuvuusharjoite, 2 x 8 (kaveri voi katsoa sivusta, että pää ja alaselkä pysyvät kiinni seinässä, jalat noin jalanmitan verran irti seinästä):



- b) Jos ei seinätilaa, tehdään lavan seudun hallintaharjoite vatsamakuulla TAI kuubalainen rotaatio seisten (ilman käsipainoa), 2 x 8



TAI



- c) Lonkan sisäkierto / nilkan hallinta:
    - lonkan sisäkierto syväkyykyssä (1+1) + minikyykky, nousu päkiöille, polvien ja lantion ojennus, alas x 1 → harjoitteet tehdään vuorotellen (n. 1-2min)



4. Alaselän kierto vatsamakuulla (skorpioni):

5 / puoli ja viimeisellä käsi jää kohti kattoa ja jalka kiertoon → tässä asennossa rauhallisesti hengittäen n. 30-60s/puoli



5. "Tuulilasinyyhkijät" (lonkan sisä- ja ulkokierto) selinmakuulla (polvissa n. 90 asteen kulma), n. 30-60s

6. **Paritehtävä (n. 5min):** molemmat valitsevat tämän päivän harjoituksesta yhden harjoitteen, joka tuntui hyödylliseltä / halutaan ottaa mukaan arkeen. Molempien harjoitteita tehdään kaksi sarjaa.

**"Lopputesti":** kokeillaan valakykyä uudestaan 1 x 5 → tunnustele tuntuuko erilaiselta kuin tunnin alussa?

- **Hermostoa rauhoittava loppurentoutus**  
-kaverin kanssa kevyt hieronta pallolla, n. 4min / hlö

**Loppuun:** Mitä jäi mieleen tältä tunnilta? Kiitos leiristä.