

Keskivartalon hallinta ja pito: (staattinen ja dynaaminen)

Nopeus

Jarrutus ja pysäytys

Hyppääminen: (ponnistaminen, alastulo, loikkaaminen)

KIINNITÄ HUOMIOTA EKSENTRISEEN TYÖHÖN HIDASTAVASSA LIHASTYÖSSÄ!

1. Peukku ja You



2. Haara-perushyppy paikallaan - kädet sivulta ylös x 5 → juoksu etuperin 10-15 m → Haaraperushyppy paikallaan – kädet sivulta ylös x 5 → juoksu takaperin 10-15 m

3. Haara-perushyppy - jalat auki-kiinni - kädet edestä ylös-alas x 5 → sivulaukka käsiä pyörittäen eteenpäin 10-15 m → Haara-perushyppy - jalat auki-kiinni - kädet edestä ylös-alas x 5 → sivulaukka (toinen kylki edellä) käsiä pyörittäen taaksepäin 10-15 m

4. Haara-perushyppy - jalat ristiin - kädet ristiin edessä x 5 → ristiaskel juoksu sivuttain 10- 15 m → Haara-perushyppy - jalat ristiin - kädet ristiin edessä x 5 → ristiaskel juoksu sivuttain 10-15 m (toinen kylki edellä)

5. Parin kanssa sivulaukka peilinä parin kanssa luokka-asteesta riippuen versio a-c

5.a) 7. lk parin ohjaaja saa sekoittaa käsiä (vaihtoehtona kädet etukautta ylös-alas)

5.b) 8. lk seuraaja tekee päinvastaiset kädet kuin ohjaaja

5.c) 9.lk pyörähdys pysty akselin ympäri mukaan

6. Polvennostajuoksu, jossa saman puolen polvi osuu kämmeneen (tiukat kädet edessä alaviistossa!)



7. "kanta pepun ohi juoksu", jossa saman puolen kanta osuu kämmeneen (sormet eteenpäin)



8. "pakaran avaus juoksu" jossa vastakkaisen puolen kanta osuu kämmeneen. (sormet eteenpäin)



b) Vuorotellen 6., 7., 8. (2X 6. + 2X 7. + 2X 8. +2X6...) oik, vas, oik, vas...

9. Mittarimato liikkuen eteenpäin / taaksepäin (polvet pysyvät suorana ja hyvä lapatuki etunojassa)



10. Sivusiirtymä lankussa (cross over takaa ristiin tai saman puolen raajat viereen vs vastakkaiset raajat liikkuu)



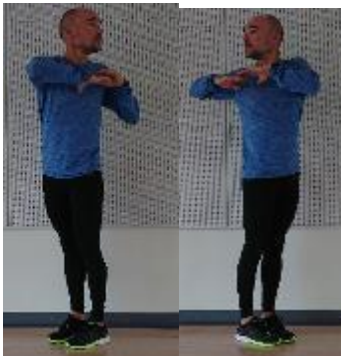
11. Break dancer (JV/RV pancé)



12. Etuketjun avaus taakse askeleella



13. Kiertohyppy paikoillaan (rangan kierto jalat ja ylävartalo eri suuntiin)



14. Siltaan nousu/ punnerrus siltaan (etenkin käsis + koris)



15. Askel kyykky, joka pysähtyy alhaalla + hallitut vartalon horisontaalikierrat ja polvennostoasennossa ylhäällä tasapainoon. (8.lk sivukallistus ja 9.lk kosketukset kantapäihin takana)

15. Lankkuasennossa pito -> yhden raajan irrotus -> 2 vastakkaisen raajan irrotus (lantio ei liiku)

15.b) pöytäasennossa yhden raajan irrotus



16. Nopeat jalat 5s. X 3

17. Spurtti asteittain 5/10m 60% 5/10m 95% 5/10m 60% ja rullaus)

18. Jarrutuksia rullaavasta juoksusta (pitkä, lyhyt ja 2 tai 3 raajaa lattiaan)

19. Takaperin juoksusta jarrutus

20. Tasajalka ponnistus (ei täydellä teholla = hallittu ilmalento ja alastulo) **Kokeilu myös mikä ero jos ponnistaa kesivartalo "löysänä" ja tiukkana.**

20 (b) Tasajalkaponnistuksesta alastulo yhdelle jalalle

21. Tasajalkaponnistuksia peräkkäin (mukaan tulee enemmän jalkojen voimaominaisuudet)

22. Vuorojalkaponnistus

23. Kolmannella askeleella loikka (rytmi ja kiihdytys).

24. Yksittäiset loikat pienestä vauhdista (harppaus)

25. 5-loikka -> (mahd. ja taitotason mukaan 3. askel sivulle -> monimutkainen 5-loikka jossa lähtö takaperin ja 3. loikka kääntyy etuperin).

26. Jos tehtäisiin kinkkaa, niin kesivartalon ja lantion hallinnan merkitys korostuu huomattavasti!
KINKAT TAITOTASON JA LUOKKA-ASTEEN MUKAAN (8. & 9. LK)

Loppujäähdyttely:

1. Haara-perushyppy paikallaan - kädet sivulta ylös x 5 → juoksu etuperin 10-15 m → Haaraperushyppy paikallaan – kädet sivulta ylös x 5 → juoksu takaperin 10-15 m

2. Haara-perushyppy - jalat auki-kiinni - kädet edestä ylös-alas x 5 → sivulaukka käsiä pyörittäen eteenpäin 10-15 m → Haara-perushyppy - jalat auki-kiinni - kädet edestä ylös-alas x 5 → sivulaukka (toinen kylki edellä) käsiä pyörittäen taaksepäin 10-15 m

3. Haara-perushyppy - jalat ristiin - kädet ristiin edessä x 5 → ristiaskel juoksu sivuttain 10- 15 m → Haara-perushyppy - jalat ristiin - kädet ristiin edessä x 5 → ristiaskel juoksu sivuttain 10-15 m (toinen kylki edellä)