

LEIRI 3

Nostotekniikat (olympianostot) ja näiden tukiharjoitteet

7.-9.lk (sama sisältö, vaatimustasoa ja käytettävää vastusta muutetaan ikäluokasta riippuen)

Teema: Nostotekniikat (olympianostot) - rinnalleveto ja ylöstyöntö, tempaus
Apuliikkeet (lantion ja keskivartalon hallinta, lavan voima ja hallinta)

Tavoite: Tutustuttaa urheilijat olympianostojen tekniikkaan ja liikemalleihin. Urheilija osaa suorittaa harjoitteet turvallisesti kepillä tai kevyillä kuormilla. Apuliikkeistä ideaa omaan harjoitteluun ja ymmärrystä miksi osa-alueita harjoitetaan (erityishuomio lantion voimantuottoon).

Välineet: puukepit (määrä ryhmän koosta riippuen, jokaiselle oma), eripainoiset voimatangot (oma tai 1kpl/pari ryhmäkoosta riippuen) tai bodypump-tangot (pienille ryhmille)

NOPEUSVOIMA	
RÄJÄHTÄVÄ VOIMA Yksittäiset tehokkaat suoritukset	PIKAVOIMA Nopeat jatkuvat sarjat
HARJOITTELUN VAIKUTUSKOHEET	
<ul style="list-style-type: none">• Reaktiivisuus• Reflektorinen hermotus	<ul style="list-style-type: none">• Elastisuus• Nopea hermotus
HARJOITTELUN OMINAISPIIRTEET	
<ul style="list-style-type: none">• Kesto 4-10 s / sarja• Toistot 1-5 (asyklisiä, yksittäisiä)• Kuorma 30-80 % tai kehonpaino• Palautus 1-4 min• "Maitohapoton"• Maksimaalinen räjähtävyys	<ul style="list-style-type: none">• Kesto max 10 s• Toistot 6-10• Kuorma 30-60 %• Palautus 1-4 min• "Maitohapoton"• Maksimaalinen suoritusnopeus
HARJOITUSMENETELMÄT	
<ul style="list-style-type: none">• Lisäpainot, paikkaharjoittelu• Kuulanheitot, kuntopallo, pudotushyppy• Kontrastivoima	<ul style="list-style-type: none">• Lisäpainot, paikkaharjoittelu• Loikat, aitaohyppy• Kontrastivoima• Mäkijuoksut, porrasjuoksut

1. ALKULÄMMITTELY (n. 20min)

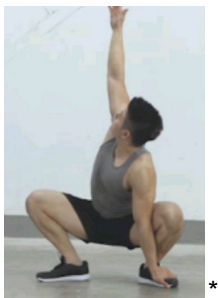
1. Sykkeennosto & ketteryys pareittain:

[Junkyard Dog Warm Up](#) molemmille 5 x edestakainen hyppykierros käsien yli (alkuun kädet matalammalla) + 5 x sillan yli + ali

2. Kyykyn kertausta leiriltä 1, lantion ja lavan alueen aktivointi ja hallinta, liikkuvuus

-kehonpainokyykky (terävästi ylös) x 8

-5 x (kyykky + *ala-asennossa rintarangan kierrot (1+1) + kyykystä ylös)



-3 x (ankkakävely eteen + taakse (4+4 askelta) + polvikosketus lattiaan* 1+1 + käydään istumassa jalat suorana lattialla)



-hidas valakyykky ilman välinettä 1 x 5

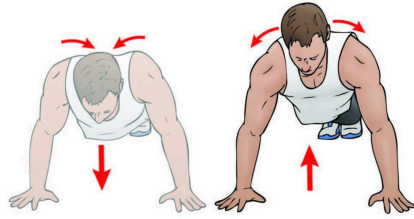
OIKEIN

VÄÄRIN



-valakyykky kädet ristissä pään yläpuolella** (=“egyptiläinen”) 1 x 5 → tunnustele missä päin kehoa tuntuu mahdollisesti kireyksiä (takaketju, hartialinja, lavat yms.)

-lapapunnerrus lankkuasennossa (rauhallinen) 1 x 6 (tuttu leiriltä 2)



-lapapunnerrus + vuorokäsin kosketus vastakkaiseen olkapäähän (1+1+1) x 4 → keskittyminen keskivartaloon ja lavanhallintaan

-kahden jalan lantion nosto (terävästi ylös) x 5

3. Alavartalon räjähtävä voima / nopeusvoima, lantion hallinta:

2 kierrosta:

-vauhditon pituushyppy x 5 (yksittäiset hypyt, pari askelta kävelyä välissä)

-olyburpee x 5 → tarkoitus päästä burpeesta mahd. terävästi jämökkään kyykyn ala-asentoon (kynärpäiden nopea tuonti eteen)

2. TEKNIikka, TAITO JA HALLINTA (n. 30-40min)

1. Rinnalleveto + ylöstyöntö

(Lähtökohtaisesti raaka rinnalleveto nopeusvoimaharjoitteena + tasajalkatyöntö. Ikäluokasta, ryhmän tasosta ja kokemuksesta riippuen lopussa voi kokeilla vastaanottoa syväkyykkyyyn ja / tai lähtö maasta)

Koko ryhmä tekee yhtä aikaa (valmentaja laskee rytmin, esim. 3 x jokaista alla olevaa vaihetta, lepo kierrosten välillä).

Alkuun tekniikka kepillä, sen jälkeen eripainoiset voimatangot käyttöön. Jos on iso ryhmä, niin tanko pareittain: toinen tekee, toinen lepää ja seuraa tekniikkaa sivusta + tehokkaat vaihdot.

Rinnalleveto

-lähtöasento + sormilukko

-vetovaihe (clean pull + high pull)

-loppuponnistus (lantio tekee aktiivisesti työtä, potku suuntautuu ylöspäin)

-tueton vaihe ja allemenno

-vastaanotto ja ylösnousu

7lk: rinnalleveto riipusta & raakana

8lk: rinnalleveto riipusta & raakana + kokeillaan vastaanotto kyykkyyyn

9lk: rinnalleveto riipusta & raakana + kokeillaan vastaanotto kyykkyyyn + jos sujuu hyvin, niin voi kokeilla lähtöä maasta: 5-pistehinkkaus -harjoite (kineettinen ketju, riittävä lihasten aktivointi, kädet roikkuvat): lähtöasento, polven alla, polven päällä, puolireisi, 2-potkun asento korkealla reidellä



Ylöstyöntö

-tuetaan keskivartalo

-vauhdinotto

-vastaanotto (raaka eli tasajalka / 8.-9lk. kanssa voi kokeilla saksausta)

-nousu loppuasentoon (etujalka ensin) + painon hallinta pään päällä

-ensimmäisillä kierroksilla voi ottaa pystypunnerruksen ja vauhtipunnerruksen ennen ylöstyöntöä

Loppuun kaikille kompleksit ja muutama kierros omatoimista tekemistä, esim. 3+3, 2+2, 2+1, 1+1 jne. (rinnalleveto+ylöstyöntö).



1. Rinnallevedon loppuasento
2. Työnnön, pystypunnerruksen ja vauhtipunnerruksen loppuasento
3. Valakyykky

2. Tempaus

Lähtökohtaisesti **raakatempaus nopeusvoimaharjoitteena** / jos pääsee hallitusti syväkyykkyyhyn, voi loppuun kokeilla syvempää vastaanottoa (hakien samalla syvyyttä, mihin tässä vaiheessa on järkevää ottaa tempauksen vastaanotto).

Koko ryhmä tekee yhtä aikaa (valmentaja laskee rytmin, esim. 3 x jokaista alla olevaa vaihetta, lepo kierrosten välillä).

Noston kehittäminen polven yläpuolelta:

- lähtöasento (reisien ja selän aktivointi)
- vetovaihe (polven ohituksessa painetaan polvia tangon alle)
- loppuponnistus (lantion työ ylöspäin, ei horisontaalisesti)
- tueton vaihe ja allemeno + terävä rannekääntö (kynärpäät lukkiutuvat ja jalat lyövät maahan yhtä aikaa)
- ylösnousu

8.-9.lk voi kokeilla lähtöä maasta / 5-pistehinkkaus -harjoite (kineettinen ketju, riittävä lihasten aktivointi, kädet roikkuvat): lähtöasento, polven alla, polven päällä, puolireisi, loppuviedon ponnistusasento

Tukiharjoitteet

Välineet: 1 x tanko / pari

Harjoitteita voi soveltaa lajin vaatimuksista riippuen.

- 1a) Valakyykky kepillä, 3s pysäytys ala-asennossa x 6
- ala-asennossa huomio lantion hallintaan (jämäkkä ala-asento)
 - polvilinjaus
 - koko jalkapohja lattiassa (myös kantapää), jätä kyykky hieman vajaaksi jos kantapää irtaamaasta

→ vaihto parin kanssa

- 1b) Askelkyykkökävely

7lk: 1. kierros tanko niskan takana, 2. kierros tanko eturäkissä

8.-9lk: 1. kierros tanko suorilla käsillä pään päällä (valakyykkyleveys), 2. kierros tanko suorilla käsillä pään päällä (työntöleveys) tai eturäkissä (liikkuvuudesta ja tasosta riippuen)

-huomio alaraajan linjaukseen ja lantion hallintaan ala-asennossa, lantio ojentuu askelta ottaessa

2. Kottikärry parin kanssa eri suuntiin (hidas)
- esim. 10 askelta eteen, 5 + 5 sivuille, 10 taakse
 - keskittyminen lantion, keskivartalon ja lapojen hallintaan

Loppuun: yhteenveto olympianostoista, näiden käyttämisestä ominaisuusharjoittelussa ja näiden käytännön harjoittamisesta (aina tekniikka edellä).