

OSA 1 — JUOKSULÄMMITTELYT (8 MIN)

1 JUOKSU ETEENPÄIN



Merkitse rata kartioilla (6–10 paria, n. 5 m välein). Kaksi pelaajaa lähtee samanaikaisesti ensimmäisten kartioiden takaa. Hölkkää radan loppuun ja palaa takaisin. **2 kierrosta**

2 JUOKSU + LONKAN ULKOKIERTO



Hölkää kevyesti. Pysähdy jokaisella kartiolla, nosta polvi eteen ja pyöräytä sivukautta taakse. Vaihda jalkaa jokaisen kartion kohdalla. **2 kierrosta**

3 JUOKSU + LONKAN SISÄKIERTO



Hölkää kevyesti. Pysähdy jokaisella kartiolla, nosta polvi sivukautta ylös ja pyöräytä eteen. Vaihda jalkaa jokaisen kartion kohdalla. **2 kierrosta**

4 JUOKSU + PARIN KIERTO



Juokse parin kanssa ensimmäisille kartioille. Kierrä parisi sivulaukoilla. Toista sama jokaisella kartiolla. Pidä painopiste matalalla. **2 kierrosta**

5 JUOKSU + OLKAPÄÄKONTAKTI



Ponnista korkealle paria kohti osuen olkapäällä olkapäähän kartioiden kohdalla. Laskeudu pehmeästi molemmille jaloille. **2 kierrosta**

6 JUOKSU ETEEN- JA TAAKSEPÄIN



Juokse nopeasti toiselle kartiolla, palaa takaperin juoksulla ensimmäiselle kartiolla. Jatka juoksemalla kaksi kartiota eteenpäin, yksi taaksepäin. **2 kierrosta**

OSA 2 — VOIMA, TASAPAINO, HYPPELYT (10 MIN)

7A LANKKUPITO 1



Hae hyvä lankkuasento ja pysy asennossa 20–30 s. Älä anna lantion tippua alas tai alaselän notkistua, muista lapatuki. **3 toistoa**

7B LANKKUPITO 2



Hae hyvä lankkuasento. Nosta vuorotellen jalkoja ilmaan 2 s ajaksi. Jatka nostelua 40–60 s ajan. **3 toistoa**

7C LANKKUPITO 3



Nosta toinen jalka 10–15 cm irti maasta ja pidä tämä asento n. 20–30 s. **3 toistoa / jalka**

8A SIVULANKKU 1



Asetu kylkimakuulle, alimmainen polvi koukussa. Tue ylävartalo kyynärvarteen. Nosta päällimmäinen jalka vaakatasoon. Säilytä asento 20–30 s. **3 toistoa / puoli**

8B SIVULANKKU 2



Nosta itsesi sivulankkuasentoon. Pidä vartalo suorassa linjassa. Laske lonkkaa hitaasti kohti alustaa ja takaisin ylös. Toista 20–30 s ajan. **3 toistoa / puoli**

8C SIVULANKKU 3



Nosta itsesi sivulankkuasentoon. Pidä vartalo suorassa linjassa. Nosta päällimmäinen jalka ylös ja laske hitaasti alas. Toista 20–30 s ajan. **3 toistoa / puoli**

9A TAKAREIDET 1



Tee liike pehmeällä alustalla. Pidä vartalo suorassa linjassa. Nojaa eteenpäin, jarruta voimakkaasti takareisillä. Lopuksi ota liike vastaan käsillä. Toista 3–5 kertaa/min. **1 sarja**

9B TAKAREIDET 2



Toista 7–10 kertaa/min. **1 sarja**

9C TAKAREIDET 3



Toista 12–15 kertaa/min. **1 sarja**

10A TASAPAINO 1



Seiso yhdellä jalalla. Pidä asento 30 s. Vaihda jalkaa ja toista. Lisää haastetta kuljettamalla palloa vartalon ympäri tai vapaan jalan polven alta. **2 sarjaa / jalka**

10B TASAPAINO 2



Seiso yhdellä jalalla n. 3 m päässä parista. Pidä tasapaino ja heitä palloa parillesi 30 s ajan. Vaihda jalkaa ja toista. **2 sarjaa / jalka**

10C TASAPAINO 3



Seiso yhdellä jalalla käsi-varren mitan päässä parista. Horjuta paria työntämällä kevyesti eri kohdista eri suuntiin. Jatka 30 s ajan, vaihda jalkaa ja toista. **2 sarjaa / jalka**

11A KYKKY + VARPAILLE NOUSU



Tee kyykyt n. 90° kulmaan. Yläasennossa nouse varpaillesi. Laskeudu hitaasti takaisin aloitus-asentoon. Toista 30 s ajan. **2 sarjaa**

11B ETENEVÄ ASKELKYYKKY



Askella eteenpäin vartalo hallittuna, polvet ja varpaat suoraan eteenpäin. Etene 10 askelta / jalka ja hölkkää takaisin. **2 sarjaa**

11C YHDEN JALAN KYKKY



Seiso yhdellä jalalla, kevyesti pariin tukien. Laskeudu niin alas, kuin hallitusti pystyt. Älä anna polven painua sisään. Toista 10 kertaa / jalka. **2 sarjaa**

12A KYKKYHYPPY



Seiso lantion leveydessä asennossa. Tee kyykyt n. 90° kulmaan ja säilytä asento 2 s. Hyppää korkealle. Laskeudu pehmeästi. Älä anna polvien painua sisään. Toista 30 s ajan. **2 sarjaa**

12B LUISTELULOIKKA



Hyppää hallitusti sivulle, laskeudu pehmeästi. Älä anna polven painua sisään. Säilytä tasapaino jokaisen hypyn välissä. Toista 30 s ajan. **2 sarjaa**

12C RISTIHYPPY



Kuvittele, että allasi on risti, jonka keskellä seisot. Hypi eteen-taakse, sivulta-sivulle, kulmasta-kulmaan suuntaa vaihdellen niin nopeasti kuin pystyt. Toista 30 s ajan. **2 sarjaa**

OSA 3 — JUOKSUHARJOITTEET (2 MIN)

13 JUOKSU



Juokse kentän poikki 75–90 % teholla maksiminopeudesta. **2 sarjaa**

14 VUOROLOIKKA



Etene pitkillä loikilla kentän päähän. Korosta polven nostoa. Hölkkää takaisin. **2 sarjaa**

15 SUUNNANMUUTOS



Juokse kentän läpi viistosti kartiolta toiselle. Tee nopea kiihdytys, pysähdy kartiolla ja vaihda suuntaa. Hölkkää takaisin. **2 sarjaa**