



JUOKSULÄMMITTELY SUKKULAVIESTINÄ

Lämmittely

Lämmittelyn tarkoituksena on valmistaa elimistöä harjoitukseen tai kilpailuun. Lämmittellessä elimistön toimintatila vaihtuu lepotilasta kuormitustilaan. Kaikkien tähän liittyvien sopeutumisilmiöiden tapahtumiseksi tarvitaan aikaa 10–30 min. Ajantarve vaihtelee lajeittain. Se on myös yksilöllistä.

Juoksulämmittely sukkulaviestinä

Sukkulaviestinä tehtävä lämmittely mahdollistaa moneen liikesuuntaan tapahtuvan toiminnan. Samalla voidaan käydä läpi liikeratoja ja opetella suoritustekniikoita. Lämmittely on suotuisa aika harjoitusta oppia uutta, koska urheilijalla on silloin hyvä vireystila.

Tavoite: Yleislämmittelyn ja juoksukoordinaatioharjoitusten yhdistäminen

Huomioi ohjauksessa:

- kesto ainakin 5–10 min
- rauhallinen suoritusvauhti
- oikeat suoritustekniikat
- laajat liikkeet

Esimerkki juoksulämmittelyn liikkeistä

- hölkkä
- polvennostajuoksu
- pakarajuoksu
- takaperin juoksu
- sivulaukka
- sivuristiaskel
- saksijuoksu
- triplingistä juoksuun
- juoksukiihdytys

Ohjeet tämän juoksulämmittelyn liikkeiden ohjaamiseen löytyvät juoksukoulun muistilistasta ja juoksukoulun videoista.





Esimerkki
liikkeen muuntelumahdollisuuksista

Sivuristiaskel

Sivuristiaskel harjoittaa vartalon ja jalkojen yhteistyötä. Liikkeessä taaempi jalka tuodaan etukautta ristiin.

Harjoituksessa voidaan korostaa vartalon ja lantion kiertoliikkeitä eri tavoin:

1. Harjoituksessa voidaan tavoitella sitä, että kädet ovat koko ajan etenemissuunnassa. Tässä versiossa vain lantio kiertää. Urheilija joutuu hallitsemaan ylävartaloaan ja käyttämään samalla jalkojaan.
2. Toinen vaihtoehto on tehdä lantion ja vartalon kierrot mahdollisimman laajoilla liikkeillä. Tämä versio harjoittaa liikelaajuutta.
3. Kolmas tapa toteuttaa sivuristiaskel on hakea suppeampaa liikettä, mutta mahdollisimman suurta liiketiheyttä.

Valmentaja voi valita tarkoitukseensa sopivimman tavan tai yhdistellä niitä.

