



## LOIKKAKOULU

Perusloikkatekniikan varaan voidaan rakentaa monipuolinen ja turvallinen tapa harjoittaa nopeusvoimaominaisuuksia eri lajien vaatimilla tavoilla.

Kolmiloikkaaja on ääriesimerkki loikkien tekijästä. Tämä urheilulaji on kuitenkin vain jäävuoren huippu, kun ajatellaan missä kaikissa tilanteissa tarvitaan kykyä ponnistaa räjähtävästi. Esimerkiksi monissa palloilulajeissa hyödynnetään loikkia nopeusvoimaharjoittelussa.

Urheilijan tulee hallita perusasiat, jotta loikasta saadaan hyötyä. Loikat sisältävät myös suuria törmäysvoimia, jotka voivat ylittää ihmisen rakenteiden rasituksen sietokyvyn. Tällöin syntyy vammoja. Hyvällä loikkatekniikalla voidaan parantaa harjoittelun tehoa ja ehkäistä sekä äkillisten vammojen että rasitusvammojen syntyä.

Loikkakoulun videoilla esitellään loikkaamisen perustekniikkaa ja muutamia harjoitteita vinkiksi loikkaharjoitteiden muuntelumahdollisuuksista. Videoihin on myös liitetty vihjeitä yleisimmin esiintyvien virheiden havainnointiin ja niiden korjaamiseen.

## Vuoroloikka ilman pyöritystä

### Perusliike loikkien opetteluun

Vuoroloikan opettelu on helpointa aloittaa loikan kontaktivaiheesta. Alkuun on tärkeintä oppia loikan vastaanottaminen kantapäälle ja ponnistuksen suuntaaminen matalana eteenpäin.

Loikan kontaktivaiheen hallinta luo edellytykset loikkasarjoille. Lisäksi oikea tekniikka tuo harjoitteluun tehoa ja vähentää vammariskiä. Loikissa voi kohdistua yhdelle jalalle jopa yli kymmenkertainen määrä kuormaa omaan painoon verrattuna.

Vuoroloikassa voidaan vapaan, eteenpäin heilahtavan jalan pyöritys jättää aluksi pois. Kun loikka ja sen lentoaika pitenee, pyöritys voidaan ottaa mukaan.

**Tavoite:** Vuoroloikan oppiminen

### Huomioi ohjauksessa:

- vartalo on riittävän pystyssä; korjaa selvä etunoja
- loikasta alastulo kantapään kautta; korjaa päkiä-kontaktit
- ponnistuksen suunta edestä taakse; korjaa muut suunnat
- heilahtavan jalan polven liike eteenpäin; korjaa kiertymät
- ponnistus suunnataan eteenpäin, loikka pysyy matalana





## Pysäytysloikka

Pysäytysloikassa harjoitellaan kontaktin vastaanottoa. Taito on tärkeä, jotta liikettä voidaan jatkaa haluttuun suuntaan. Polven hallinta ja sen pito linjassa (ei kierry sisäänpäin) luo edellytykset ponnistaa tehokkaasti seuraavaan loikkaan.

Pysäytysloikan teko vaatii huolellisuutta ja tiukkaa keskittymistä harjoitukseen. Iso osa polven alueen vakavista nivelsidevammoista, joihin ei sisälly kontaktia, tapahtuu juuri tämän kaltaisissa tilanteissa.

**Tavoite:** Kehon hallinta ja polvien linjaus

**Huomioi ohjauksessa:**

- liike pysähtyy ja tasapaino säilyy pysähdyksen aikana
- loikan alastulo kantapäähän kautta; korjaa päkiälle tulevat suoritukset
- polven linjaus pitää; korjaa polven kiertymiset sisään



## Loikka väliaskeleella

Harjoituksessa keskitytään tekemään loikan ponnistus ja vapaan, eteen heilahtavan jalan liike hieman ylikorostettuina. Tavoitteena on maksimoida ponnistukseen käytettävissä oleva matka ja aika.

Toinen puoli loikasta jätetään passiiviseksi, jopa jarruttavaksi. Loikka tehdään rauhassa ensin toisella jalalla, sitten toisella.

Ponnistusta voidaan tehostaa käsiliikkeillä ja ponnistavan jalan ojentamisella mahdollisimman pitkäksi taakse.

**Tavoite:** Ponnistuksen suuntaaminen heilahtavan jalan avulla

**Huomioi ohjauksessa:**

- ponnistava jalka säilyy samana koko loikkasarjan ajan
- ponnistavan jalan kanta osuu maahan ensin, polvikulma pitää; korjaa pumppaava liike
- käsien ja jalkojen heilahdukset ohjaavat liikkeen eteenpäin
- lentovaiheessa liikkeissä on hetken tauko ennen seuraavaa ponnistusta (loikan rytmi)





## Saksijuoksu

Saksijuoksua voidaan käyttää sekä loikan että juoksun työntövaiheen osaharjoituksena. Liikkeessä on oleellista jatkaa alustakontaktin jälkeen ponnistavan jalan liikettä mahdollisimman pitkälle taaksepäin.

Liike voidaan tehdä joko päkiällä tai kantapäähän kautta askeltaen.

Yleisin puute saksijuoksussa on se, että urheilija painaa kontaktiin tulevan jalan kyllä tiukasti edestä alas kohti alustaa, mutta liike loppuu jalan törmäykseen.

**Tavoite:** Askeleen työntövaiheen tehostaminen

### Huomioi ohjauksessa:

- vartalon asento säilyy ryhdikkäänä, korjaa kallistukset
- napakka ponnistus loppuun asti
- nilkka ojentuu ponnistuksen lopussa ja koukistuu eteen heilahduksessa

