

# VAMMAT VEKS! osa 2, NUOREN URHEILIJAN SELKÄ

Käytännön osuus: liikehallinnan arviointi + tukiharjoitteet

Kati Pasanen, Mari Leppänen, Marko Rossi



## A. Liikkuvuus ja liikehallinta

---

### ALKUARVIOINNIT "TARJOILIJAN KUMARRUS" & "MAASTAVETO (KEPPI)"

#### TUKIHARJOITTEET

- Kyykytekniikkaa:
  - o Keppikyykistys
  - o Staattinen kyykky seinää vasten ja selän asennon hallinta

#### ARVIOINTILIIKKEET

##### 1) Valakyykky

##### 2) Ylävartalon kierrot seisten

#### TUKIHARJOITTEET

- Vartalon rotaatioliikkuvuusharjoitteet:
  - o Istuen rotaatiot
  - o Istuen/seisten melonta (keppi käsissä)
  - o Ylävartalon pyörittely
  - o Konttausasennossa ylävartalon kierto

## B. Vartalon pito

---

#### ARVIOINTILIIKKEET

##### 1) Lantion hallinta "Polvennostotesti"

#### TUKIHARJOITTEET

- Lonkan hallinta ja liikkuvuus + lantion hallinta pystyasennossa
  - o Tukijalan sivupakaran (gluteus medius ym.) aktivointi
  - o Aidan vieressä vapaan jalan nostot aidan yli, eri suunnat
  - o Aitakävely pyörähtäen edestakaisin

##### 2) Etunojaan nousu

#### TUKIHARJOITTEET

- Vartalon pito
  - o Lannerangan tukilihasten aktivointi päinmakuulla
  - o Konttausasennossa painon vienti eteen-taakse (lanneranka neutraalialueella)
  - o Etunojapunnerrus kevennetysti: kuminauha keskivartalossa / ylävartalossa