



Vammat Veks -koulutus 2014

## **KÄYTÄNNÖN HARJOITUS**

**Erik Piispa**

### **Toiminnallinen alkulämmittelykokonaisuus liiketaitoharjoitteista 30min**

- 1) Koordinaatioharjoitteet
  - a. Juoksu etuperin ja hallittu pysähdys
  - b. Sivulaukka ja hallittu pysähdys
  - c. Juoksu sivuttain eturistiaskelleella ja hallittu pysähdys
  - d. Juoksu sivuttain takaristiaskelleella ja hallittu pysähdys
  - e. Ristiaskel juoksu sivuttain vuorohyppelyllä ja hallittu pysähdys
  
- 2) Liikkuvuusharjoitteet
  - a. Liikeaskel eteen, sivulle, kierrossa
  - b. Liikeaskel eteen, sivulle, kierrossa + käsien kurkotukset ylös
  - c. Liikeaskel eteen, sivulle, kierrossa + vartalon sivutaivutus kädet suorina pään yläpuolella
  - d. Liikeaskel eteen, sivulle, kierrossa + vartalon kierto
  
- 3) Keskivartalon tukilihasten aktivointi
  - a. T-kierto etunojassa
  - b. Break dancer etunojassa
  
- 4) Alaraajojen linjausharjoitteet
  - a. Hyppyaskel eteen
  - b. Hyppyaskel sivulle
  - c. Hyppyaskel kierrossa
  - d. 1-jalan kurkotukset eri suunnissa (eteen, taakse, sivulle, taakse ristiin)
  - e. 1-jalan seisonnasta nopeat hyppelyt eri suunnissa;  
eteen – taakse hyppy  
sivulta sivulle hyppy  
kierrossa hyppy (lantion kierto)
  
- 5) Reaktiivinen aktivointi
  - a. Tärinä juoksu + käsiläpsyt parin kanssa