

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. Nosta vauhtia loppua kohti. **2 kierrosta**



2. JUOKSU + LONKAN ULKOKIERTO

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



3. JUOKSU + LONKAN SISÄKIERTO

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



4. JUOKSU + PARIN KIERTO

Juokse parin kanssa ensimmäisille kartioille. Kierrä pari sivulaukoilla. Toista sama jokaisella kartiolla. Pysy päkiöillä ja pidä painopiste matalalla. **2 kierrosta**



5. JUOKSU + OLKAPÄÄKONTAKTI

Juokse parin kanssa ensimmäisille kartioille. Ponnista korkealle paria kohti osuen olkapäällä olkapäähän. Toista sama jokaisella kartiolla. Laskeudu pehmeästi molemmille jaloille. **2 kierrosta**



6. JUOKSU ETEEN- JA TAAKSEPÄIN

Juokse nopeasti toiselle kartiolle, palaa takaperin juoksulla ensimmäiselle kartiolle. Jatka juoksemalla kaksi kartiota eteenpäin, yksi taaksepäin. Ota lyhyitä, nopeita askeleita. **2 kierrosta**

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



7A. LANKKUPITO 1

Hae hyvä lankkuasento: nouse kyynärvarsien ja päkiöiden varaan. Pidä keskivartalo tiukkana pysy asennossa 20–30 s. Älä anna lantion tippua alas tai alaselän notkistua. **3 toistoa**



7B. LANKKUPITO 2

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



7C. LANKKUPITO 3

Hae hyvä lankkuasento. Nosta toinen jalka 10–15 cm irti maasta ja pidä tämä asento n. 20–30 s. Pidä vartalo suorassa linjassa. Pidä pieni tauko ja vaihda jalkaa. **3 toistoa / jalka**



8A. SIVULANKKU 1

Asetu kylkimakuulle, alimmainen polvi koukussa. Tue ylävartalo kyynärvarseen. Nosta päällimmäinen jalka samaan tasoon olkapään, lonkan ja polven kanssa. Säilytä asento 20–30 s. Pidä lyhyt tauko ja vaihda puoli. **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, pidä lyhyt tauko ja vaihda puoli. **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, pidä lyhyt tauko ja vaihda puoli. **3 toistoa / puoli**



9A. TAKAREIDET 1

Polvistu pehmeälle alustalle. Pari pitää nilkoista tukevasti kiinni. Pidä vartalo suorassa linjassa. Nojaa eteenpäin, jarruta voimakkaasti liikettä takareisillä. Kun et enää pysty jarruttamaan liikettä, päästä itsesi hallitusti punnerrusasentoon. 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 kehon painopiste tukijalan keskellä. 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 pallo parillesi. Pidä kehon painopiste tukijalan keskellä 30 s ajan. Vaihda jalkaa ja toista. **2 sarjaa / jalka**



10C. TASAPAINO 3

Seiso yhdellä jalalla käsivarren mitan päässä parista. Yritä horjuttaa paria työntämällä kevyesti eri kohdista eri suuntiin. Pidä kehon painopiste tukijalan keskellä. Jatka 30 s ajan, vaihda jalkaa ja toista. **2 sarjaa / jalka**



11A. KYKKY + VARPAILLE NOUSU

Seiso lantion leveysessä asennossa. Tee kyykyt n. 90° kulmaan. Yläasennossa nouse varpaillesi ja laske kantapää hitaasti takaisin aloitusasentoon. Toista 30 s ajan. **2 sarjaa**



11B. ETENEVÄ ASKELKYKKY

Seiso lantion leveysessä asennossa. Askella eteenpäin tasaiseen tahtiin 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. Tee yhden jalan kyykky niin alas, kuin hallitusti pystyt. Toista 10 kertaa / jalka. **2 sarjaa**



12A. KYKKYHYPPY

Seiso lantion leveysessä asennossa. Tee kyykyt n. 90° kulmaan ja säilytä asento 2 s. Hyppää niin korkealle kuin pystyt. Laskeudu pehmeästi päkiöille polvet ja varpaat suoraan eteenpäin. Toista 30 s ajan. **2 sarjaa**



12B. LUISTELULOIKKA

Hyppää hallitusti sivulle, laskeudu pehmeästi koukistaen polvea ja lonkkaa. Säilytä tasapaino jokaisen hypyn välissä. Toista 30 s ajan. **2 sarjaa**



12C. RISTIHYPPY

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

OSA 3 — JUOKSUHARJOITTEET (2 MIN)



13A. JUOKSU

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



13B. VUOROLOIKKA

Etene pitkällä loikilla kentän päähän. Korosta polven nostoa. Laskeudu päkiälle. Käytä voimakkaasti vastakkaisen yläraajan heilahdusta samanaikaisesti vastakkaisen jalan kanssa. Hölkkää takaisin. **2 sarjaa**



13C. SUUNNANMUUTOS

Juokse kentän läpi viistosti kartiolta toiselle. Tee nopea kiihdytys, hidasta hieman ennen kartiota, pysähdy kartiolle ja vaihda suuntaa. Toista kunnes olet kentän toisessa päässä. Hölkkää takaisin. **2 sarjaa**