

## HARJOITUSOHJELMA 2

### Hyppääminen / loikkaaminen / ponnistaminen / alastulot – Liikkuvuus - Keskivartalo

#### KOORDINAATIO + JUOKSUT + HYPYT

Kevyt juoksulämpö n. 5 min.

2 x 10 m polvennostojuoksu + 10 m juoksu + pysähtyminen valmisuasentoon

- *Käsien ja jalkojen terävä rytmi*
- *Kädet rytmittävät kylkien vieressä*
- *Selkeä polvennosto*
- *Suoraviivainen eteneminen ja katse eteenpäin*
- *Hyvä ryhti*

2 x 10 m pakarajuoksu + 10 m juoksu + pysähtyminen valmisuasentoon

- *Käsien ja jalkojen terävä rytmi*
- *Kädet rytmittävät kylkien vieressä*
- *Polvi tulee hieman eteen, kantapäät osuu pakaraan, jalan liikkeestä tulee ns. rullaava*
- *Suoraviivainen eteneminen ja katse eteenpäin*
- *Hyvä ryhti*

2 x 10 m x-hyppy liikkeestä + 10 m juoksu + pysähtyminen valmisuasentoon

- *Käsien ja jalkojen terävä rytmi*
- *Jalat yhdessä – kädet housun saumoilla, jalat erillään – kädet taputtaa pään yläpyölellä*
- *Polvi tulee hieman eteen, kantapäät osuu pakaraan, jalan liikkeestä tulee ns. rullaava*
- *Suoraviivainen eteneminen ja katse eteenpäin*
- *Hyvä ryhti*

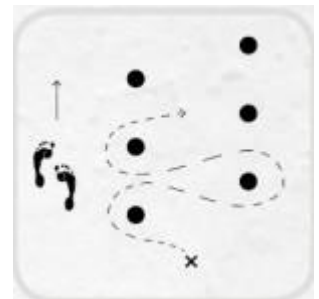
#### JARRUTUS/PYSÄYTYS/KIIHDYTYS -TEKNIikka

Kaikissa hyppyteknikoissa erityisen tärkeää on, että keskityt koko ajan POLVI – VARVAS linjaan. Polvi ei saa missään nimessä mennä sisään päin! Haltuun tarkoittaa, että jokaisen suorituksen (hypyn) pitää laskeutua hyvään tasapainoiseen asentoon.

- *3 x 20 – 30 s. kyykkipito 90°*
- *3 x 10 tasaponnistus, Kantapäät kiertävät pakaran kautta + jarrutus kyykkyy 90°*
- *3 x 10 tasaponnistus, Kantapäät kiertävät pakaran kautta + jarrutus kyykkyy 90° + tasaponnistus (vieterihyppy)*

Yhden jalan hyppy (eri suunnat!)

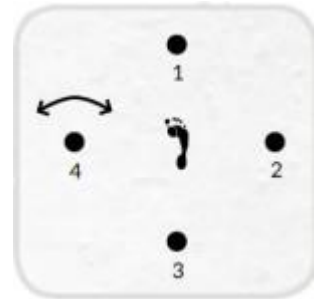
- *2 x per jalka, yhden jalan tötsäpujottelu varpaat eteenpäin.*



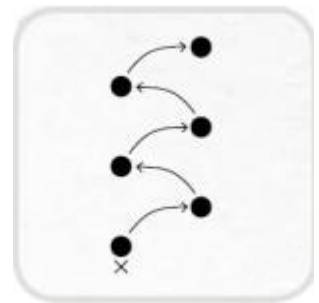
- 2 x 5 per jalka, yhden jalan tötsähypyt suoraan, Kantapäät kiertävät pakarän kautta + haltuun



- 3 x per jalka, kompassihypyt yhdellä jalalla  
Kantapäät kiertää pakarän kautta > haltuun
  - Hypyt: eteen – keskelle  
sivuun – keskelle  
taakse – keskelle  
sivuun keskelle



- luisteluloikat lattiamerkeille > haltuun



## LIKKUVUUS

Ketjuliikkuvuus: <https://www.youtube.com/watch?v=glwiRy0hmew>

## KESKIVARTALO KUNTOPIIRI (KONEHUONE)

Keskivartalon lihaksisto on urheilijan TÄRKEIN alue, konehuone, kaikki liike lähtee keskivartalosta ja sen hyvästä voimantuotosta! Keskivartaloa ei voi harjoittaa liikaa, tässä kuntopiiri, jota voit tehdä niin paljon oikeastaan kuin haluat!

Tässä kaksi hyvää harjoituskokonaisuutta:

Harjoitukset suoritetaan tabata – kuntopiirinä, eli 20 sek. kuntopiirejä voi tehdä 2-4 kappaletta. Voit ladata kännykkään tabata – sovelluksen, joka automaattisesti antaa sinulle oikeat ajat ja piippaa silloin kun levätään.

Kevyt: <https://www.youtube.com/watch?v=X15uoG456SY&t=32s>

Raskas: <https://www.youtube.com/watch?v=wPMvNROLYFA>

## NOPEUS

### 1. LIIKERYTMIT + KÄSIEN LIIKERATA

Tee aina yksi harjoite kävelypalautuksella, sarjojen välissä 2-3 minuuttia palautumista. Jokainen suoritus maksimaalisella nopeudella.

3 x tikkaat 1 askel/väli + 10 m spurtti + pysähtyminen valmisuasentoon

3 x tikkaat 2 askelta/väli + 10 m spurtti+ pysähtyminen valmisuasentoon

3 x tikkaat sivuttain 2 askelta/väli + 10 m spurtti+ pysähtyminen valmisuasentoon

- *Kantapää kiertää pakaran alta*
- *Jalan pyöreä liikerata*
- *Vapaan jalan sääri ei ojennu liikkaa (heilahtavan jalan säärtä ei nähdä)*
- *Jalka painetaan kuopaisevalla liikkeellä kontaktiin*
- *Tuen aikana ylävartalon asento säilyy*

### 2. ERITEHOISET (70%, 90%, 100%) JUOKSUT SUORALLA VIIVALLA

Tee aina yksi harjoite kävelypalautuksella, sarjojen välissä 2-3 minuuttia palautumista. Jokainen suoritus maksimaalisella nopeudella.

2 x 70 % x 50 m

2 x 90 % x 30 m

2 x 100 % x 20 m

- *Kantapää kiertää pakaran alta*
- *Jalan pyöreä liikerata*
- *Vapaan jalan sääri ei ojennu liikkaa (heilahtavan jalan säärtä ei nähdä)*
- *Jalka painetaan kuopaisevalla liikkeellä kontaktiin*
- *Tuen aikana ylävartalon asento säilyy*

## LOPPUVERRYTTELY

10 min. rauhallinen hölkkä + venyttelyt