

Ohjeet luistelijoille kesäksi

Ilman jäätä pidetään omatoimiset oheisharjoitukset ja venyttelyä.

Jouksu:

K1 juoksee 500 m ja joka toinen kerta lisätään 50 m. Juostaan 2-3 viikossa

K2 juoksee 400 m ja joka toinen kerta lisätään 50 m. Juostaan 2-3 viikossa

K3 juoksee 300 m ja joka toinen kerta lisätään 50 m. Juostaan 2 viikossa

TT juoksee 400 m ja joka toinen kerta lisätään 50 m. Juostaan 2-3 viikossa

Tintit juoksevat 300 m ja joka toinen kerta lisätään 50 m. Juostaan 2 viikossa

Jouksu näyttää vaikealta vain alussa, mutta suosittelen juosta säännöllisesti. Se harjoittelee kestävyuden. Olisi hyvä juosta puistossa, stadionilla eikä asfaltilla, koska se vaikuttaa polville.

Kesällä paljon hypätään hyppynarulla. Ennen hyppimistä aina pidetään pieni verryttely.

Aloitetaan ylhäältä ja alaspäin eli pää, olkapää, kädet, ylävartalo, polvet, nilkat eli sama kuin tehtiin oheisissa.

Minuutissa K1:n pitäisi hypätä vähintään 170-200 kertaa

K2- 150-170 kertaa

K3 130-150 kertaa

TT-150-170 kertaa

Tintit 100 -115 kertaa

Hypätään ilman välihyppyjä!

Hypätään vielä yhdellä jalalla, hyppy taakse ja kaksoishyppy, kaksoishyppy hypätään sekä kahdella jalalla että yhdellä jalalla. Kaksoishyppyjä harjoittelevat kaikki ryhmät!

-Tasohyppy alastulon kanssa, alastulossa istutaan 3 sec. Lisätään alastuloon pieni hyppy (kaprioli)

-Hyppy yksi kierros ympäri (10-15 kertaa peräkkäin) ja alastulo. Hypätään molempiin suuntiin. Ja toinen oikealle toinen vasemmalle. Lopussa on aina kaunis alastulo 3 sec!!!

-hyppy väärälle jalalle molempiin suuntiin.

-hyppy ylös, jalat sivuille ja ristiin.

-kaksoishyppy ja kolmoishyppy (k1) alastulon kanssa.

-hypätään kaikki hyppy läpi (tinttien ei tarvi hypätä tätä)

Piruettilaudalla harjoitellaan kaikki piruetit molemmilla jaloilla perusasennoissa (seisoma, istuma ja vaaka), rittipiruetti ja 1 ritti, rittipiruetti ja tulppi, avopiruetti ja akseli.

Venyttely.

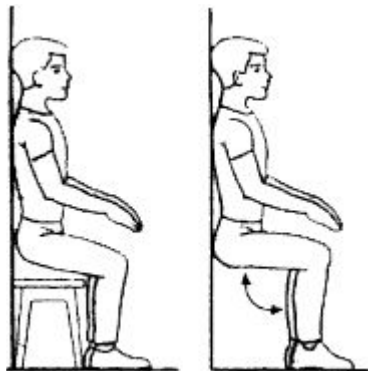
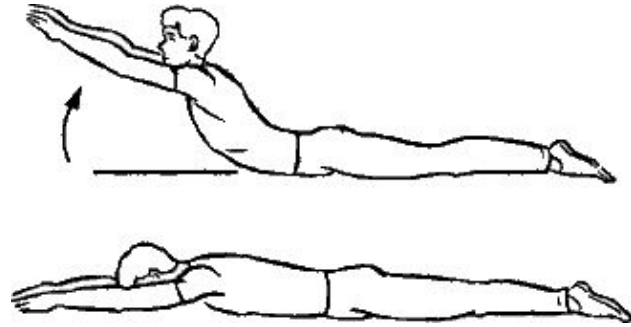
Aina ennen venyttelyä lyhyt lämpä

Jalan heittoa 15 kertaa eteen, sivulle ja taakse. Tarkistetaan että jalat olisivat suorina, seisotaan koko jalalla ei varpaillaan, olkapäät aina paikalla. Vapaa käsi sivulle, toisella kädellä otetaan es. seinästä kiinni.

Tehdään samat tehtävät kuin venyttelyssä. Saa istua es. spagatissa ja surfailla netissa, katsoa TV:ta :) Harjoitellaan tasapainoa ja liiut (vaakaliit, ristiikkunat, nosturit, bilmanit)

Toinen päivä venytellään selkä toinen jalat. Ennen selän venyttelemistä ON PAKKO tehdä verryttely (laineet, "kissa" harjoitus jne) Kiinnitetään huomiota polville ja varpaille.

Lihaskunto.



Harjoitellaan vatsalihakset, selkälihakset, jalkojen lihakset. Punnerruksia, painonsiirtoja, harjoitukset seinän lähellä jne

K1,K2 ja TT voisitte katsoa videon.

<https://drive.google.com/file/d/0B5CVMUV7QVv6MWVBSG5WLV8tUGM/view?usp=sharing>

Harjoitellaan säännöllisesti, tehkää itse sopiva aikataulu mutta ei kannata kesällä pitää kovia harkkoja. Nauttikaa kesästä ja lomasta! Tintit ja K3 harjoittelevat perusjuttuja, ei kannata yrittää jotain uutta ilman valmentajaa

Hyvää kesä kaikille :)