Ohjeet kesäksi

Ilman jäätä pidetään omatoimiset oheisharkaat ja venytellään.

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

Juoksu näyttää vaikealta vain alussa, mutta suosittelen juosta säännöllisesti. Se harjoittelee kestävyyden. Olisi hyvä juosta puistossa, stadionilla eikä asfaltilla, koska se vaikutta polville.

Kesällä paljon hypätään hyppynarulla. Ennen hyppimistä aina pidetään verryttely. Aloitetaan ylhäältä ja alaspäin eli pää, olkapää, kädet, ylävartalo, polvet, nilkat. Sama kuin tehdään oheisissa.
K1:n pitäisi hypätä vähintään 170-200 kertaa
K2 - 150-170 kertaa
K3 - 130-150 kertaa
TT - 150-170 kertaa
Hypätään vielä yhdellä jalalla, hypyt taaksepäin ja kaksoishypyt, kolmoishypyt, kaksoishypyt hypätään sekä kahdella jalalla että yhdellä jalalla. Kaksoishyppyjä harjoittelevat kaikki ryhmät.

- Tasahypyt alastulon kanssa, alastulo 3 sec. Lisätään alastuloon pieni hyppy.
- Hypyt yksi kierros ympäri (10 kertaa) ja alastulo. Hypätään molempiin suuntiin. Toinen oikealle toinen vasemmalle. Lopussa on aina hyvä alastulo 3 sec.
- hypyt väärälle jalalle molempiin suuntiin.
- Hypyt ylös, jalat sivuille ja ristiin.
- kaksois ja kolmoisrotaatiot
- hypätään kaikki hypyt läpi

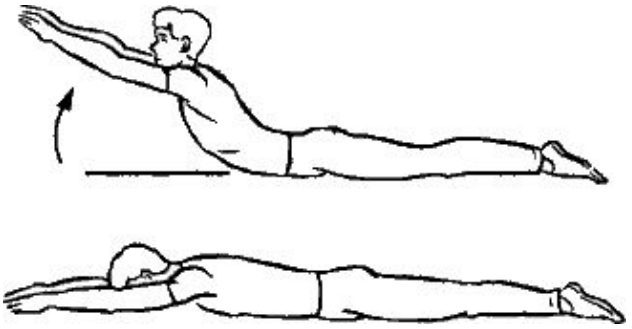
Piruettilaudalla harjoitellaan kaikki piruetit sekä vasemmalla että oikealla jalalla perusasennoissa (seisoma, istuma ja vaaka). Myöskin piruettilaudasta hypätään 2S, 2Lo (ritti), 2 F (oikea jalka piruettiulaudalle), 2T

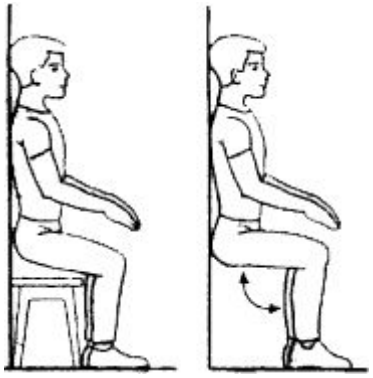
Käytetään kuminauhaa.

Venyttely.
Aina ennen venyttelyä lyhyt lämppä
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 tehtiin venyttelyssä.
Harjoitellaan tasapainoa ja liiut (vaakaliiut, 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!

Hyvää kesä kaikille :)