

Ohessa on kaksi valmista alkulämmittelymallia, jotka perustuvat salibandyvammojen ehkäisyttkimuksen harjoitusohjelmaan. Lämmittelyt sisältävät juoksukoordinaatioita, kehonhallintaa, hyppelyitä sekä lihaskuntoliikkeitä. Niiden tarkoituksena on valmistaa hermo-lihasjärjestelmä tulevaa urheilusuoritusta varten ja kehittää urheilijan liiketaitoja monipuolisesti.

Lämmittelymalleista ensimmäiseen on valittu perusharjoitteita, jotka sopivat kaikille urheilijoille tasosta riippumatta. Lämmittelyyn kuluu aikaa noin 20 minuuttia. Toinen lämmittelymalli sisältää haastavampia variaatioita tutkimuksessa käytetyistä liikkeistä ja sopii sellaisille urheilijoille, joille erilaiset liiketaitojen ja kehon hallinnan harjoitteet ovat jo tuttuja. Tähän lämmittelyyn kannattaa varata aikaa noin 30 minuuttia. Kaikissa liikkeissä tärkeää on keskittyä huolellisesti **oikeaan suoritustekniikkaan**.

## LÄMMITTELY 1

### I Juoksuverryttely (koko ryhmä tekee)

- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1) Lämmittelyhökkä       | 2 x 15–20 m edestakaisin    |
| 2) Juoksukoordinaatiot   |                             |
| a. Vuorohyppely          | 2 x 15–20 m /hökkäpalautus  |
| b. Siksak-juoksu         | 2 x 15–20 m /hökkäpalautus  |
| c. Sivulaukka 3-rytmillä | 2 x 15–20 m /hökkäpalautus  |
| d. Etenevä askelkyykky   | 2 x 15–20 m /hökkäpalautus  |
| 3) Reipas juoksu 20 m    | 2 x 15–20 m /kävelypalautus |

### II Asennon hallinta ja tasapaino (parin kanssa vuorotellen)

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1) Kuntopallon kiinniotto pään yläpuolelta, palautus polven alapuolelta 1 jalalla seisoen              | 2 x 6 + 6 heittoa |
| 2) Kuntopallon kiinniotto vartalon sivulta, palautus vartaloa kiertäen 2 jalalla seisoen (oik. + vas.) | 2 x 6 + 6 heittoa |
| → Heittosarjojen jälkeen: Vinot vatsat   | x 10 + 10         |

### III Hyppelyt (parin kanssa vuorotellen)

- |   |           |
|---|-----------|
| 1) Kahden jalan hyppy eteen-taakse 'hallittu pysäytys alastulossa'    | 2 x 12    |
| 2) Kahden jalan hyppy sivulta-sivulle 'hallittu pysäytys alastulossa' | 2 x 12    |
| 3) Hyppy yhdellä jalalla eteenpäin 'hallittu pysäytys alastulossa'    | 2 x 3 + 3 |
| → Hyppelysarjojen jälkeen: Vartalon staattinen pito                   | x 30''    |

### IV Aktivoivat lihaskuntoliikkeet (parin kanssa)

- |                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| 1) Yhden jalan kyykky               | 2 x 6 + 6 |
| 2) Takareiden eksentrisen harjoitus | 2 x 4     |

## LÄMMITTELY 2

### I Juoksuverryttely (koko ryhmä tekee)

- |                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1) Lämmittelyhökkä              | 2-4 x 15-20 m edestakaisin  |
| 2) Juoksukoordinaatiot          |                             |
| a. Ristiaskeljuoksu             | 2 x 15-20 m /hölkkäpalautus |
| b. Polvennostojuoksu            | 2 x 15-20 m /hölkkäpalautus |
| c. Kevyt vuoroloikka            | 2 x 15-20 m /hölkkäpalautus |
| d. Yhden jalan hyppy-yhdistelmä | 2 x 15-20 m /hölkkäpalautus |
| 3) Reipas juoksu 20 m           | 2 x 15-20 m /kävelypalautus |

### II Asennon hallinta ja tasapaino (parin kanssa vuorotellen, suorittaja kaikissa liikkeissä yhdellä jalalla)

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1) Kuntopallon kiinniotto pään yläpuolelta, palautus polven alapuolelta                  | 2 x 6 + 6 heittoa |
| 2) Kuntopallon kiinniotto pään yläpuolelta pienellä hypyllä, palautus polven alapuolelta | 2 x 6 + 6 heittoa |
| 3) Kuntopallon kiinniotto pään yläpuolelta, palautus maapompulla (voima keskivartalosta) | 2 x 6 + 6 heittoa |
| 4) Kuntopallon kiinniotto vartalon sivulta, palautus vartaloa kiertäen                   | 2 x 6 + 6 heittoa |

### III Hyppelyt (parin kanssa vuorotellen)

- |  |             |
|--|-------------|
| 1) Yhden jalan pikkuhyppelyt eteen-taakse                    | 2 x 12 + 12 |
| 2) Luisteluloikat paikallaan 'hallittu pysäytys alastulossa' | 2 x 6 + 6   |
| 3) Yhden jalan pikkuhyppelyt sivulta sivulle                 | 2 x 12 + 12 |
| 4) Yhden jalan hyppyt paikallaan parin avustuksella          | x 6 + 6     |

### IV Aktivoivat lihaskuntoliikkeet (parin kanssa)

- |  |                    |
|--|--------------------|
| 1) Vinot vatsat  | 2 x 10 + 10        |
| 2) Kyykky pari reppuselässä                              | 2 x 6              |
| 3) Takareiden eksentrisen harjoitus                      | 2 x 6              |
| 4) Vartalon staattinen pito (kylkinoja-etunojakylkinoja) | 2 x 15''+15''+15'' |
| 5) Yhden jalan kyykky                                    | 2 x 6 + 6          |