



KYYKKYKOULU

Perinteisesti kyykky mielletään voimanostoliikkeeksi, jota käytetään hyväksi suurta voimaa vaativien lajien harjoituksissa. Kyykkyliike on kuitenkin osana monia erilaisia liikunta- ja urheilusuorituksia. Kyykkyliike esiintyy erilaisissa ponnistustilanteissa, kuten koripallossa kiistapalloon hypätessä. Lentopalloilija hyppää torjuntaan kyykyn kautta ja pikajuoksija tekee yhden jalan kyykyn ponnistaessaan telineistä eteenpäin. Alppihiihtäjä taas pysyttelee kyykkyasennossa koko kilpailusuorituksen ajan.

Kyykkyliikkeessä on muutamia perusasioita, jotka on syytä hallita. Tarkoituksenmukainen tekniikka tuo harjoitteluun lisää tehoa ja mielekkyyttä. Hyvä tekniikka suojaa myös vammoilta. Huono kyykky- ja nostotekniikka lisää urheilijan alaselän ja polvien vammariiskiä.

Kyykkykoulun videoilla ohjataan kyykyn perustekniikoiden opettelua. Mukaan on otettu myös joitain soveltavia malleja. Kyykkykouluun kuuluu tempausvalan opettelu ja sen käyttö testinä, jolla arvioidaan urheilijan liikkuvuutta.

Kyykky

- perusliike
- kyykkyyrytmin oppiminen

Tavoite: Kehon hallinta, alaraajojen voimaharjoitus

Huomioi ohjauksessa:

- vartalo säilyttää ryhtinsä
- liike alkaa lantiosta taakse alas
- vartalo kallistuu hieman eteenpäin kyykyn syvetessä
- paino tasaisesti molemmilla jaloilla sekä päkiällä ja kantapäillä



Kyykky yhdellä jalalla

Tavoite: Kehon hallinta, alaraajojen voimaharjoitus

Huomioi ohjauksessa:

- vartalo säilyttää ryhtinsä
- kyykkyyrytmi säilyy
- vapaa jalka vietään taakse lonkkaa reilusti ojentaen
- korjaa polven mahdolliset poikkeamat linjauksesta

Kun liike tehdään niin, että keppi/tanko on edessä ”riipussa”, tanko pysyy noston aikana hartialinjan takana ja kiinni tukijalan reiden etupinnassa.

Liike voidaan tehdä myös avustajan kannatella taakse menevää jalkaa.





Etenevä askelkyykky

Tavoite:

Kehon hallinta, alaraajojen voimaharjoitus

Huomioi ohjauksessa:

- vartalo säilyttää ryhtinsä
- askeltava jalka pysyy linjassa
- lantio pysyy vartalon alla ja lantion liike suuntautuu eteen ylös
- korjaa, jos lantio liikkuu ylös selvästi ennen vartaloa



Tempausvala

90 asteen ote:

- Ota keppi käsiin ja nosta toinen käsi pystysuoraan ylös.
- Tarkista, että toinen käsi asettuu vaakasuoraan.
- Muuta oteleveyttä tarpeen mukaan, jotta saat 90 asteen kulman käsien välille.



Alkuasento:

- Seiso hyvässä ryhdissä keppi tai tanko kohotettuna pääsi yläpuolelle.





Kyykkyyn meno:

- Tee kyykky niin, että tanko tai keppi pysyy koko liikkeen ajan olkanivelten yläpuolella vaakatasossa. Käytännössä keppi liikkuu taakse suhteessa päähän kyykistymisen aikana.
- Alaselän keskiasento tulee säilyttää. Selkä ei saa päästä pyöristymään tai menemään notkolle.
- Jalkojen linjauksen tulee säilyä läpi suorituksen. Polvet eivät mene pihtiin, paino ei lisääny jalkaterän sisäosalla.
- Jatka kyykkyyn menoa niin pitkään, kun liike onnistuu puhtaasti.

Nousu kyykystä ylös:

- Säilytä selän keskiasento koko nousun ajan. Selän notko ei lisääny eikä alaselkä pyöristy.
- Polvet säilyttävät linjauksensa.
- Käytä kaikkia vartalon osia niin, että liike päättyy samanaikaisesti kaikkialla.
- Keppi tai tanko palautuu pään yläpuolelle.





Tempausvalatesti

Testin käyttö:

Tempausvalaa käytetään arvioitaessa liikkuvuutta ja tasapainoa. Sopiva paino on sellainen, että urheilija suoriutuu tehtävästä helposti voimiensa puolesta. Mahdollisena rajoittavana tekijänä tulee olla liikkuvuus, ei voima.

Tarkoitus:

Tempausvala mittaa yleisliikkuvuutta, ei eriytyneesti tietyn nivelen liikkuvuutta. Liikkeessä mahdollisesti esiin tulevat rajoitukset voivat kuitenkin antaa valmentajalle viitteitä, missä lihaskireyksiä esiintyy ja siten ohjata harjoittelua tarvittavaan suuntaan.

Yleisimmät löydökset:

Tyypillisimpiä liikkuvuutta rajoittavia lihasryhmiä on esimerkiksi hartian seudulla, lonkkien alueella ja pohkeessa. Rajoitukset ilmenevät mm. liikkeen estymisenä tai suoritustekniikan puutteina.

