



Kehon hallinta, moniottelut/ yleisurheilu

Tiia Hautala



Ojentuminen on kaiken a ja o....

- Nilkat, polvet, lantio, ylävartalo
 - nilkan esijännitys/ojentaminen yllättävän vaikeaa - vaatii treeniä
 - polven ojennus esim. hyppyissä ja keihäässä vaatii usein spesifiä ”kädestä pitäen” neuvomista
 - lantion lihasten oikea-aikainen hermottaminen, asian tajuaminen voi kestää kauan, tämän hiominen kannattaa!!
 - ylävartalon ”ojentuminen” vaatii liikkuvuutta, urheilijat ovat usein kankeita ylävartalosta



Tavoitteena joustava ja taitava urheilija

- **Paljon matalatehoista tekemistä tehojen vastapainoksi**
 - tekniikan osaharjoitteet (eri vaiheiden mallaus - täysin oikein!)
 - juoksukoordinaatiot, aitakävelyt (eri suunnat, kädet eri asenn...)
 - kuntopallot (heittoja eri asennoista, ylh., sivulta, alh.)
 - hyppelyt (rytmiikkaradat, käännöshyppelyt, nilkkahyppelyt...)
- **joustavuus, liikkuvuus**
 - liikkuvuusjummat, jooga, venyttely, vesijummat
 - ”käsijarruvaiheeseen” puuttuminen



Harjoitusesimerkkejä viikkotasollalottelut

• Maanantai	ap. Kuntopallot (vartalo)+ tekniikka, kuula ip. sub.max.nopeus/ nopeusvoima - kuulanheitot
• Tiistai	ap. tekniikka, pituus, hyppelyt + ylläpitävä voimaliike ip. palauttava harjoitus
• Keskiviikko	Nopeusvoima/levytanko + nopeuskestävyys
• Torstai	Palauttava harjoitus/ aerobia
• Perjantai	ap. aitanopeus + korkeus, lyhytvauhtiset ip. Palauttava: Liikkuvuus-/ taitojumppa + kevyt määräintervalli
• Lauantai	Pitkä harjoitus, 3-4 h Ottelupäivä: Pituus, keihäs, tehointervallit
• Sunnuntai	Lepo