

LS-37 Perjantain salivuoron järjestelyohjeistus

1. Osuus - Lämmittely 15-30min

Tavoite: Verryttely, valmistautuminen lihaskunto-osioon

Ohje: vapaat kädet sisällön osalta ja voi sisältää pelejä, leikkejä tai suunnistusta ohjaajan mielen mukaan, mutta siihen on hyvä sisällyttää vähintään kaksi kehonhallinnan osa-aluetta (tasapaino; koordinaatio; nopeus; ketteryys)

Esimerkkiharjoituksen rakenne: Juoksua salin ympäri eri tavoin pari minuuttia, Seuraavat pari minuuttia juoksua salin ympäri ja äänimerkistä terävä suunnan muutos tai määrätyn liikkeen suorittaminen. Muutaman minuutin hippaleikki. Johdetusti ryhmänä 3–5 koordinaatioliikettä salin halki.

2. Osuus – Lihaskuntoharjoitus 30-40min

Tavoite: Kestovoima/ lihaskestävyys koko keholle

Ohje: runsaasti toistoja per liike, vastuksena oma kehonpaino tai pieni lisäpaino, "saa tuntua muttei tarvitse hapottaa", lyhyt palautus tai ei palautusta liikkeiden välillä, lyhyt palautus sarjojen välillä, käydään läpi kaikki kehon päälihasryhmät

Esimerkkiharjoituksen rakenne: Kuntopiiri (10 liikettä, 45s/liike, vaihto ilman palautusta, 3 kierrosta, kierrosten välillä 2-3min palautus). Paikkaharjoitus (3x sama liike, 15 toistoa, 15-30s palautus liikkeiden välillä, 10 eri liikettä)

3. Osuus - Sähly

Tavoite:

Keskivartalo:

1. Lankku ja käden avaus (polvet maassa tai täyslankku)
2. Lankku ja nousu käsien varaan (kynärpäät maassa, josta nousu käsien varaan, polvet maassa tai täyslankku)
3. Kylkilankku ja lantion pumppaukset alas-ylös
4. Lankku + askellus jaloilla auki kiinni + läpsyt käsillä hartioihin
5. Askellus lankkuun – takaisin - ylös / hyppy lankkuun ja ylös
6. Kylkilankku

7. Vuorotellen jalkojen lasku kohti lattiaa selinmakuulla (polvet koukussa vatsan päällä tai jalat suorina kohti kattoa)
8. Selkälihasliike (ylävartalon nosto päinmakuulla)
9. Mittarimato + punnerrus
10. Puolilinkkari, polvet koukussa
11. Alavatsapumppaukset (selinmakuulla jalkojen ja pyllyn nosto kohti kattoa, polvet koukussa tai suorina)
12. Linkkarit
13. Vuorikiipeilijä (kädet ja jalat lattiassa, josta vuorotellen polven veto kohti kyynärpäätä)
14. Venekeinut (keinuminen selällään / vatsallaan / kyljellään)

Jalat:

- Koiran kusetus + jalan suoristus sivulle
- Sumokyykky (leveä) + hyppy terävästi ylös
- Lantionnosto yhdellä / kahdella jalalla
- Selinmakuulla lantio ylhäällä, vuorotellen pumpataan polvea koukkuun, kädet ylhäällä, + sama asento, vuorotellen jalan suoristus, kädet ylhäällä
- Pakarapotkut kattoa kohti, kyynärvarret lattiassa
- Varpaille nousut
- Maastaveto
- Yhden jalan maastaveto
 - Yhden jalan maastaveto + polvennosto ylös
- Erilaiset kyykyt
 - Peruskyykky
 - Kyykky + tasapaino, jalka sivulle ojennettuna
 - Kyykky + alhaalla varpailleenousu
 - Sumokyykky
 - Sivukyykky
 - Askelkyykky vuorotellen / toinen jalka kerrallaan pumpaten alas / toinen jalka korokkeella
 - Kyykky eri suuntiin (eteen-sivulle-taakse)
 - Kyykky + kääntyminen askelkyykkyy + keskelle + toiseen suuntaan

Ylävartalo:

- Dippi
- Punnerrukset
-

Esimerkkejä:

<https://www.juoksija-lehti.fi/kotivoimaa-osa-1-2-video/>

<https://www.juoksija-lehti.fi/kotivoimaa-osa-2-2-video/>

<https://www.friskissvettis.se/Traning/Onlinetraning/Friskisplay/Hemmafys-coreloop>

<https://www.friskissvettis.se/Traning/Onlinetraning/Friskisplay/Coreflex-play>

<https://www.friskissvettis.se/Traning/Onlinetraning/Friskisplay/Coreflex-soft-play>

<https://www.voimanpolku.info/harjoituksen-suunnittelu/malliharjoituksia/>