

2016

Lasten voimaharjoitteluopas SHS- Alpin junioritoimintaan



Henriikka Österlund

Lapin ammattikorkeakoulu

Sisällys

1	Johdanto	2
2	Voimaharjoittelu alppihiihdossa.....	2
3	Harjoittelun monipuolisuus, variointi ja kehittyminen.....	3
4	Ohjeita lasten voimaharjoitteluun	4
5	Ohjelmointi.....	5
6	Alkulämmittely ja loppuverryttely	8
7	Jalkaliikkeet.....	15
8	Käsiliikkeet.....	28
9	Keskivartalo	30
10	Kuntopallonheitot.....	35
11	Keppijumppa	36
12	Esimerkkiharjoituksia	37

1 Johdanto

Tämä opas on suunniteltu Savonlinnan Hiihtoseura Alpin junioreiden valmentajille. Oppaan tarkoitus on lisätä voimaharjoittelua lasten oheisharjoitteluun. Oppaan liikkeet on suunniteltu parantamaan alppihiihdossa tarvittavia voimaominaisuuksia sekä valmistamaan urheilijoita myöhempänä aloitettavaan raskaampaan voimaharjoitteluun.

Opas sisältää tiiviin teorian alppihiihdon voimaharjoittelusta, ohjeita voimaharjoittelun toteuttamiseen ja ohjelmointiin. Oppaassa on myös esimerkkiliikkeitä jaloille, käsille ja keskivartalon lihaksille sekä kokonaisia esimerkkiharjoituksia ja ohjeita alku- ja loppuverryttelyihin.

2 Voimaharjoittelu alppihiihdossa

Alppihiihto on erittäin kokonaisvaltainen laji, jossa urheilijan voimaominaisuudet ovat keskeisessä roolissa. Voimaharjoittelun aloittaminen jo lapsena auttaa kehittymistä myös vanhemmalla iällä, kun harjoittelupohja on hyvä ja oikeat tekniikat ovat hallussa. Varhainen aloittaminen on tärkeää motoriselle ja fyysiselle kehitymiselle. Lapsena oikein toteutettu voimaharjoittelu voi ennaltaehkäistä loukkaantumisia ja auttaa myöhemmin lajissa kehittymiseen vaadittavan optimaalisen kunnon rakentamisessa.

Hyvin suunniteltu ja ohjelmoitu voimaharjoittelu lisää myös alle murrosikäisten lasten voimaominaisuuksia merkittävästi. Harjoittelu on myös todettu turvalliseksi, kunhan tekniikat opetellaan hyvin ja voimaharjoittelussa edetään yksilöllisen kehittymisen mukaan. Alppihiihdon kannalta tärkeintä olisi kehittää keskivartalon ja jalkojen lihasvoimaa.

3 Harjoittelun monipuolisuus, variointi ja kehittyminen

Voimaharjoittelun tulisi olla monipuolista ja vaihtelevaa, jotta harjoittelulla pystytään luomaan erilaisia ärsykeitä. Monipuolisuutta voi toteuttaa vaihtelemalla liikkeiden määriä, suoritusvälineitä ja voimantuottoasentoa tai -suuntaa. Jotta voimaharjoittelu vastaa lajisuorituksen voimantuoton vaatimuksia, tulisi muistaa harjoitella myös muista asennoista kuin siitä kaikkein vahvimmosta ja tehokkaimmasta. Harjoitteita yhdistellessä ja vaihdellessa myös koordinaatio, tasapaino ja kestävyyskunto kehittyvät. Voima kehittyy yhdessä muiden fyysisten osa-alueiden kanssa.

Monipuolisen harjoittelun ei tarvitse olla monimutkaista, vaan pienillä varioinneilla liikkeeseen saadaan monipuolisuutta harjoittelun vaikutuksiin. Esimerkiksi askelkyykyn voi tehdä perinteiseen tapaan, eteen tai taakse, ja lisäksi myös sivuille sekä etu- ja takaviistoon.

Turvallisuus edellä ja mieluiten ilman painoja, esimerkiksi askelluksilla tai hyppelyillä toteutettuna alkulämmittelyn yhteydessä.

4 Ohjeita lasten voimaharjoitteluun

1.	Voimaharjoittelun voi aloittaa, kun lapsi on henkisesti ja fyysisesti valmis toteuttamaan valmentajan ohjeita ja ottamaan vastaan harjoittelun tuoman kehon kuormituksen.
2.	Harjoittelun ohjaajan tulee olla perehtynyt lasten voimaharjoitteluun.
3.	Harjoittelussa tulee keskittyä OIKEAAN SUORITUSTEKNIIKKAAN. Aluksi liikkeet suoritetaan ilman painoja. Kuormaa voidaan vähitellen lisätä siinä vaiheessa, kun lapsi osaa tekniikan.
4.	Lasten voimaharjoittelun tulisi kohdistua pääasiassa suurille lihasryhmille ja harjoitteilla pitää kuormittaa koko liikerataa.
5.	Voimaharjoittelun sopiva määrä on yksilöllistä, aluksi on hyvä kokeilla 2 kertaa viikossa. Harjoituksen kesto on noin 30 – 40 minuuttia.
6.	Jokainen harjoitus alkaa 15 – 30 minuutin alkulämmittelyllä.
7.	Harjoitus sisältää noin 8 – 12 eri lihasryhmille suunnattua liikettä. Liikkeitä tehdään 1 – 2 sarjaa maltillisella kuormalla. Toistomäärät ovat korkeita, yläraajoille 12 – 15 ja alaraajoille 15 – 20. Harjoittelukokemuksen karttuessa sekä sarjojen määrää että kuormaa voidaan lisätä.
8.	Jokainen harjoitus loppuu jäähdyttelyyn, joka sisältää matalatehoisia harjoitteita.
9.	Harjoittelun ja harjoitusohjelman sisällön tulee olla monipuolista ja vaihtelevaa.

5 Ohjelmointi

Ennen murrosiässä koittavaa varsinaista voiman herkkyysskautta, tulisi voimaharjoittelun sisältää lihaskoordinaatioharjoitteita, voimaharjoittelun tekniikoita ja nopeusvoimaharjoittelua. Nopeusvoimaharjoittelua voi toteuttaa esimerkiksi hyppyillä ja kuntopallonheitoilla. Hyvän lihaskoordinaation perustan luominen lapsuudessa mahdollistaa lihasvoiman hyödyntämisen myös punttisalin ulkopuolella tapahtuvissa lajisuorituksissa.

Hermotuksen lisäksi ennen murrosikää on hyvä luoda vahva lihaskunto ja etenkin lihasten aerobista jaksamista tulisi kehittää. Omalla kehonpainolla tai pienellä vastuksella suoritettua pitkiä maitohapotottomia sarjoja ovat avain näiden ominaisuuksien kehittämiseen. Aerobinen lihaskestävyys ja hyvä lihaskunto mahdollistavat nopean palautumisen, ehkäisevät vammoja ja luovat pohjan raskaalle voimaharjoittelulle. Lihaskuntoharjoittelu tulisi kohdistaa etenkin keskivartalon ja lantion alueen lihaksistolle, jotka ovat ehdottomia edellytyksiä raskaammalle voimaharjoittelulle.

Optimaalista sarjojen ja toistojen määrää ei voida määritellä lapsille tarkasti. Pikemminkin eri opetusmenetelmien yhdisteleminen ja ohjelman jaksoittainen vaihtelu pitävät harjoittelun tehokkaana, haastavana ja miellyttävänä osallistujille.

Kaikkia suuria lihasryhmiä pitäisi harjoittaa. Harjoittelussa pyritään välttämään lihasepätasapaino, joka lisää loukkaantumisriskiä. Lihasepätasapaino syntyy esimerkiksi harjoittelussa vaan etureisien lihaksia ja unohdetaan takareidet. Lihaksia pitää harjoittaa niiden koko liikelaajuudella, tämä helpottaa laajuuksien saavuttamista myös aikuisiällä. Harjoittelun mielekkyys tulee kuitenkin pitää mukana, keinona voi käyttää esimerkiksi leikinomaisuutta ja erilaisia kilpailuja.

8 – 9 vuotiaiden lasten kanssa järkevintä on sisällyttää voimaharjoittelu leikkien ja pelien yhteyteen, jotta harjoittelu pysyy vielä hauskana ja mielekkäänä. Toistomääriä tai sarjoja ei kannata vielä tässä vaiheessa tarkkaan määritellä, vaan tärkeämpää on, että lapsi tekee paljon, oikein ja valvotusti. Leikkien lisäksi kiertoharjoittelu, taitoradat ja erilaiset harjoittelupisteet ovat hyviä, koska lapsi pääsee tekemään paljon ja mielenkiinto sekä motivaatio pysyvät paremmin yllä.

9 – 12 vuotiaiden kanssa opetellaan systemaattisempaan harjoitteluun. Harjoitukset ovat astetta suunnitellumpia ja toistot ja sarjat tarkemmin määriteltyjä. Harjoituksien vaatimustaso nousee ja keskittyminen on oikean tekniikan opettelussa. Lapset oppivat luonnostaan nopeasti tässä iässä, joten liikkeiden kehittäminen voi edetä nopeastikin. Voimanostoliikkeet, kuten kyykyt ja rinnallevedot, tulisi kuitenkin tehdä edelleen valmentajan valvonnan alaisena, joten nii-

den lisääminen omatoimiseen harjoitteluohjelmaan ei ole suositeltavaa. Harjoituksien alkulämmittelyyn voi sisällyttää jo leikkien ja motoristen perustaitojen lisäksi enemmän askelkyykky- ja keppijump-paharjoitteita.

Harjoituksen kokoaminen oppaan liikkeistä

Oppaan liikkeistä voi koota monia erityyppisiä harjoituksia. Kestovoimaharjoitukset sopivat aluksi kaikille ja kauden joka vaiheessa. Kestovoimaharjoituksen saa valitsemalla 8 – 9-vuotiaille alkulämmittelyn lisäksi 6 liikettä kuntopiiriin (2 jaloille, 2 käsille, 2 keskivartalolle). Kuntopiiriä tehdään 2 kierrosta, joko 15 – 20 toistoa (paikanvaihtoon kuluva aika palautuksena) tai esimerkiksi 45 sekuntia työtä ja 15 sekuntia palautusta kaavalla. Kierrosten välillä pidetään 2 minuutin tauko.

Kokeneemmille harjoittelijoille kestoimaharjoitukseen voidaan lisätä liikemäärä 10 – 12 liikkeeseen, toistoja edelleen 15 – 20, kierroksia on hyvä olla 2 – 3. Liikkeisiin voi myös lisätä pientä vastusta (kuminauha, tanko yms.) tarvittaessa. Kierrosten välillä tauko on 2 minuuttia.

Nopeusvoimaharjoittelu soveltuu niin kilpailu- kuin kesäharjoittelu-kauteen. Nopeusvoimaharjoitukseen kannattaa esimerkkiliikkeistä

valita hyppyliikkeitä. Liikkeitä valitaan 4 – 6 kappaletta, sarjoja tehdään 2 – 3, toistoja noin 10. Palautukseksi lapsille riittää noin 30 sekuntia sarjojen välillä ja liikkeiden välillä 2-3 minuuttia. Myös kuntopallonheitot ovat nopeusvoimaharjoittelua.

Jotta elimistö saa erilaisia ärsykeitä tulee liikkeitä, määriä ja intensiteettiä vaihdella usein. Voimaharjoituksen sisältöä voi vaihtaa esimerkiksi kahden harjoituksen välein. Harjoituksia muunnellessa täytyy pitää mielessä kehon kokonaisvaltainen kuormittaminen, niin että kaikkia lihasryhmiä tulisi harjoiteltua.

6 Alkulämmittely ja loppuverryttely

Alkuverryttely

Alkulämmittelyn tarkoitus on valmistaa keho harjoitusta varten, samalla se myös osaltaan pienentää loukkaantumisriskiä. Sopiva kesto tehokkaalle alkulämmittelylle on noin 15 – 30 minuuttia. Alkulämmittely tulisi aloittaa rauhallisesta ja edetä vähitellen kohti suurempaa intensiteettiä. Siksi esimerkiksi pallopelit alkulämmittelynä ei ole hyvä vaihtoehto, koska intensiteetti on suuri eikä keho ole vielä valmis siihen.

Etenkin pienten lasten kanssa alkulämmittelyssä olisi hyvä keskittyä motorisien taitojen kehittämiseen esimerkiksi leikkien avulla. Läm-

mittely voi sisältää esimerkiksi juoksemista, hyppäämistä, suunnanmuutoksia, erilaisia etenemistyyplejä, voimistelua, koordinaatioharjoitteita ja kehonhallintaliikkeitä. Kokeneempien lasten kanssa voi alkulämmittelyssä ottaa myös askelkyykkyharjoituksia, kunhan huolehtii oikeista alaraajojen linjauksista.

Seuraavien esimerkkien liikkeitä voi yhdistellä ja koota niistä omia lämmittelykokonaisuuksia. Alkuverryttelyn on kuitenkin hyvä sisältää aina kehonhallinnallisia ja keskivartaloa vahvistavia liikkeitä, sykkeen nostoa sekä liikkuvuusharjoitteita. Nuorempienkin lasten kanssa voi tehdä pidempiä alkulämmittelyjä, koska itse voimaharjoitus on lyhyempi.

Alkulämmittely 1: Eläinliikkeet.

Tee liikettä noin 10 – 15 metriä eteen- tai taaksepäin ja kävele takaisin.

- **Koirajuoksu:** kämmenet ja jalkapohjat maassa, polvet koukussa. Mahdollisimman nopeasti. Voidaan tehdä eteen, taakse ja sivuille.
- **Mittarimato:** Huomio keskivartalon pitoon, selkä ei saa notkahtaa eikä lantio liikkua puolelta toiselle. Voidaan tehdä eteen tai taaksepäin.
- **Karhukävely:** kämmenet ja jalkapohjat maassa, polvet suorana. Tarkoituksena on pitää kämmenet mahdollisimman lähellä varpaita. Voidaan tehdä eteen tai taaksepäin.

- **Rapu:** Pidä sormet kohti kantapäitä ja lantio ylhäällä. Voidaan käyttää mielikuvaa pöydästä. Voidaan tehdä eteen, taakse ja sivuille.
- **Apina:** Liiku kylki edellä. Lähtö kyykkyasennosta, laita kämmenet maahan jalkojen viereen – hyppää jaloilla käsien toiselle puolelle.
- **Kääpiökävely:** Syväkyykkyasennossa liikkuminen. Pidä selkä suorana. Voidaan tehdä eteen tai taaksepäin.
- **Jättiläiskävely:** Kurota itsesi niin pitkäksi kuin mahdollista.

Eläinliikkumisien jälkeen voi ottaa esimerkiksi viestin tai hippaleikin, jossa kiinni jäädessä pitää jäädä johonkin eläinliikkeiden asentoon.

Lämmittelyyn saa vaihtelua muuttamalla etenemissuuntaa tai lisäämällä liikkeisiin haasteita, mielikuvitusta käyttäen. Esimerkiksi koirajuoksu 3 askelta - kuperkeikka eteen – koirajuoksu, rapukävely 3 askelta – vastakkaisten raajojen nosto hallitusti yhteen lantion yläpuolelle tai kääpiökävely pyörien ympäri.

Alkulämmittely 2: Askeellukset ja hyppelyt

Tee liikkeitä noin 10 kappaletta ja 2 sarjaa pienellä palautuksella (noin 15 – 30 sekuntia). Hyppelyiden on tarkoitus olla kevyitä, huomio kannattaa kiinnittää polven linjauksiin.

- **Viivan yli hyppely eteen:** Lähtö kahdelta jalalta viivan takaa, josta pieni hyppy viivan yli eteenpäin yhdelle jalalle alas. Hyppy takaisin kahdelle jalalle viivan taakse ja sen jälkeen sama toiselle jalalle. Ensin on hyvä kokeilla hitaasti tai askeltamalla, jotta saa tasapainon ja liikeradan haltuun ja sen jälkeen nopeammin.
- **Viivan yli hyppely taakse:** Samalla periaatteella kuin eteenpäin.
- **Viivan yli hyppely sivulle:** Sama liike kylki menosuuntaan. Hyppää viivan yli vuorotellen ulko- ja sisäjalalle.
- **Neliöhyppely:** Lähtö keskeltä, hyppy eteen yhdelle jalalle – hyppy takaisin keskelle – hyppy oikealle puolelle yhdelle jalalle – hyppy takaisin jne. Neliö kierretään ensin toisella jalalla ja sitten toisella. Neliöhyppely voi aloittaa myös hyppien koko ajan kahdella jalalla.
- **X – Y – A -hyppy:** Aloitus helpoimmasta eli X-hypystä (haara-perus). 10 hyppyä eteen, taakse ja pyörien ympäri. Sitten A-Y-hyppy eli haara-perushyppy ”väärinpäin” eli kädet ja jalat eri tahtiin kuin haara-perushypyssä. Taitavimpien kanssa näitä voi yhdistellä, esim. X-A-Y, tai ottaa lisää kirjaimia mukaan, esim. T ja I (T= jalat yhdessä ja kädet sivuilla, I= jalat yhdessä ja kädet vartalon vieressä).

- **Liikkuvuus:** 10 kappaletta jokaista liikettä
 - supermies etureisivenytys: yhdellä jalalla seisten, koukista vapaan jalan polvi ja ota saman puoleisella kädellä kiinni nilkasta. Kun tasapaino pysyy, lähde hallitusti kurottamaan toisella kädellä kohti maata ja nosta samalla venytyksessä olevaa jalkaa kohti vaakatasoa. Vaihda jalka.
 - jalanheitto eteen: takareiden venytys. Heitä joka kolmannella askeleella jalkaa niin ylös kuin saat. Voit tuoda vastakkaisen käden yläkautta heilahtavaa jalkaa vastaan.
 - selän aukaisut: lähtö haaraseisonnasta lantio ojennettuna ja jalat suorina ja kädet suorina sivuilla, taivuta ylävartalo alas kiertäen samalla oikea käsi vasempaan nilkkaan, vasen käsi ja katse kohti kattoa. Nouse takaisin lähtöasentoon ja toista toiselle puolelle. Tee liike rauhallisesti ja muista ojentaa lantio suoraksi liikkeiden välissä.
 - selän pyöritys: sama liike kuin edellä, mutta ilman lantion ojennusta. Ylävartalo pysyy koko ajan alhaalla, kädet vaihtavat paikkaa liikkuen edestakaisin nopeasti ja koko liikeradalla.
- **Keskivartalo:**
 - punnerrusasennossa kävely: Punnerrusasennossa liikkuminen, kädet ja jalat liikkuvat yhtä aikaa ja keskivartalo pysyy hallittuna. Liike voidaan tehdä joka suuntaan ja myös pyörien ympäri.
 - punnerrusasennosta kisailu: Pareittain asetutaan etunojapunnerrusasentoon päät vastakkain. Yritä osua parisi sormiin omaa kättä nostamalla mahdollisimman monta kertaa. Valmentaja voi tarkkailla, että asennot pysyvät hyvänä.

Alkuverryttely 3: Askelkyykyt

Tee askelkyykkyjä 10 kpl/liike:

- askelkyykky eteen, vastakkainen käsi ylös, kylki venyy
- polvi syliin, nousu varpaille
- askelkyykky eteen, ylävartalon kierto etujalan puolelle
- etureiden venytys, nousu varpaille
- askelkyykky takaperin, etujalan puolelta kurotus kantapäähän
- pakaravenytys, nousu varpaille
- askelkyykky eteen, etujalan puoleinen käsi jalkaterän sisäpuolelle ja toinen käsi kohti kattoa, tästä takareiden venytykseen
- kolme askelta varpaat ylös, kauhaisu alhaalta, jotta pohje venyy
- askelkyykky kylki edellä, astuvan jalan puoleinen käsi kohti kattoa, toinen maahan. Pidä takapuoli alhaalla koko ajan
- ristiaskel edestä - käynti kyykyssä, ristiaskel takaa - käynti kyykyssä
- mittarimato, vie kädet mahdollisimman kauas, askella pohkeita käyttäen jalat käsien luo

Loppuverryttely

Loppuverryttelyn tarkoitus on palautumisen käynnistäminen harjoituksen jälkeen. Se on aerobista eli matalatehoista liikkumista. Loppuverryttelyn aikana saadaan harjoituksen aikana syntyneet kuona-aineet, kuten maitohapot, liikkeelle lihaksista ja siten nopeutettua elimistön palautumista. Loppuverryttelyn tärkeys korostuu myöhemmällä iällä, kun harjoitukset ovat kuormittavampia, mutta se on hyvä oppia tekemään jo nuorena.

Loppuverryttelyn tulisi kestää noin 15 minuuttia. Se voi olla esimerkiksi kävelyä tai kevyttä hölkkää ja noin 10 sekuntia kestäviä venytelyitä. Myös kevyet koordinaatiokävelyt sopivat hyvin loppuverryttelyksi. Koordinaatiokävelyitä voi keksiä itse, esimerkiksi sama käsi ja sama jalka liikkuvat samassa rytmissä tai käsien pyörittäminen eri suuntiin kävelyn aikana. Venytykset voivat olla lyhyitä staattisia tai dynaamisia, jolloin venytyksen aikana tapahtuu liikettä (esim. askelkyvyt).

7 Jalkaliikkeet

Kyykkyliikkeet ovat laajalti käytössä alppihiihdon voimaharjoittelussa. Niitä lähdetään harjoittelemaan lasten kanssa kehonpainoliikkeillä ja hyppyillä. Kun oikea tekniikka on hallussa, voidaan lisätä pientä kuormaa. Kuntopallo tai vastuskuminauha riittävät hyvin, myös pientä tankoa, käsipainoja tai kaveria voi käyttää. Vastusta voi lisätä, kun lapsi pystyy suorittamaan liikkeen oikein 10 – 15 kertaa. Vastusta lisätään noin 10% kerrallaan. Hyppyihin ei tarvitse lisätä vastusta, vaan ne suoritetaan aina maksimaalisella yrityksellä.

Lähtöasennossa jalat ovat noin hartianleveydesti maassa, varpaat hieman ulospäin ja paino kantapäillä. Polvien tulee olla nilkan päällä, jopa vähän ulompana. Lapsien kanssa on hyvä käyttää mielikuvia, kuten *”ajattele jalkojesi alle paperi, jota yrität halkaista vetämällä jalkoja pois päin toisistaan”*. Tällä mielikuvalla voidaan välttää polvien kääntyminen sisäänpäin (toisiaan kohti) ja saadaan pakaralihakset aktivoitua. Selän tulee pysyä suorana koko liikkeen ajan, liikettä tehdään niin alas kuin selkä pysyy suorana. Katseen voi suunnata eteen tai yläviistoon, jolloin se ehkäisee ylävartalon ”kaatumista” eteenpäin. Samoihin asioihin tulee kiinnittää huomiota myös yhden jalan liikkeissä.

Esimerkkiliikkeitä:

1. Kyykky



- Kyykky suoritetaan aluksi hyvin rauhallisesti tekniikkaan keskittyen. Ilman painoa tehdessä kyykyssä voi viedä kädet eteen liikkeen aikana.

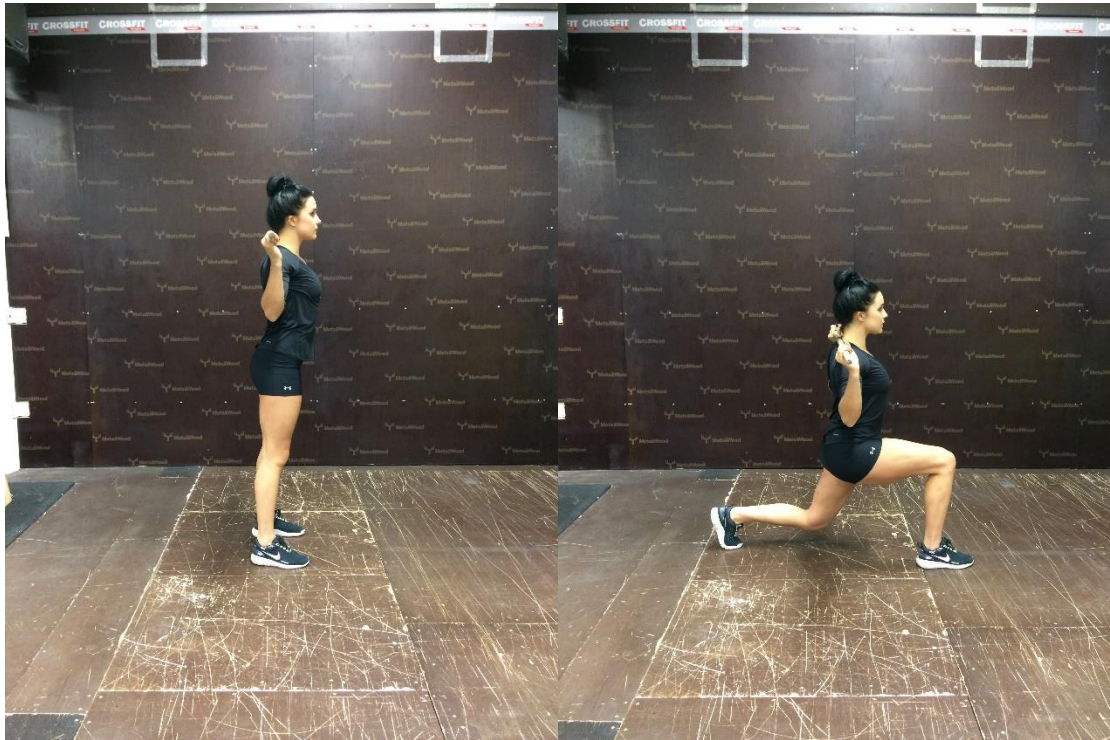
2. Kyykky-hyppy

- Syväkyykystä ponnistaminen mahdollisimman korkealle ylös
- Jos tekniikka hajoaa, kyykkyhypyn sijaan kannattaa tehdä esimerkiksi kevennyshyppy.

3. Kevennyshyppy

- Ponnistus korkeammasta kyykystä mahdollisimman ylös
- Kyykyn korkeutta voi vaihdella 90 ja 180 asteen välillä
- Liike voidaan tehdä jatkuvana tai yksi hyppy kerrallaan, kunhan liikkeestä tullaan aina päkiän kautta alas.

4. Askelkyykky



- Lähtöasento on sama kuin kyykyssä, josta pitkä askel eteenpäin
- Etujalan polvi koukistuu ja vartalo tippuu alaspäin. Etujalan reisi tulisi saada vaakatasoon ja polvi vähän nilkan etupuolelle. Takajalan polvi koukistuu, mutta ei osu maahan
- Liike voidaan tehdä jatkuvana eteenpäin, jolloin takajalka tuodaan eteen tai paikallaan niin, että etujalka ponnistetaan takajalan viereen
- Liike toistetaan vuorojaloin.

5. Penkille nousu



- Lähtöasento penkin edestä maasta, josta toinen jalka as-
tutaan tukevasti korokkeen päälle.
- Korokkeen päällä olevalla jalalla ponnistetaan suoraan
asentoon penkin päälle. Yläasennossa oikaistaan lantio

suoraan ja tuodaan vapaa jalka ilmaan hieman tukijalkaa edemmäksi.

- Palataan rauhallisesti lähtöasentoon ja vaihdetaan jalkaa.
- Liikkeen voi tehdä eteen tai sivulle.

6. Borzov-hyppy



- Lähtö askelkyykyn ala-asennosta, oikea jalka edessä ja kädet oikean jalan vieressä.
- Ponnistetaan oikealla jalalla mahdollisimman pitkälle eteen ja tullaan vasemmalle jalalle alas.
- Alastulossa hidastetaan vauhtia ja tullaan takaisin askelkyykkyasentoon alas vasen jalka edessä. Käsia voi käyttää vapaasti liikkeen apuna.

7. Kirppuhyppy



- Askelkyykkyasennosta etujalalta ponnistus suoraan ylöspäin ja laskeutuminen samaan asentoon alas.
- Ilmassa etujalan kantapää koskettaa pakaraa. Alastulossa ei saa rojahtaa suoraan maahan, vaan hyppy otetaan "sulavasti" hidastaen alas. Liike tehdään erikseen molemmille jaloille.

8. Yhden jalan kyykyt



- Pistoolikyykky (vapaa jalka edessä ilmassa)
- yhden jalan kyykky (vapaa jalka korokkeella takana avustamassa liikettä)

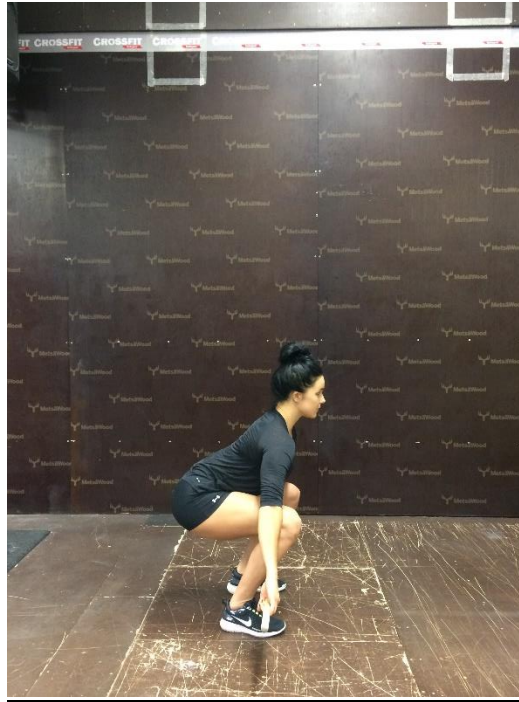
9. Luisteluhyppy



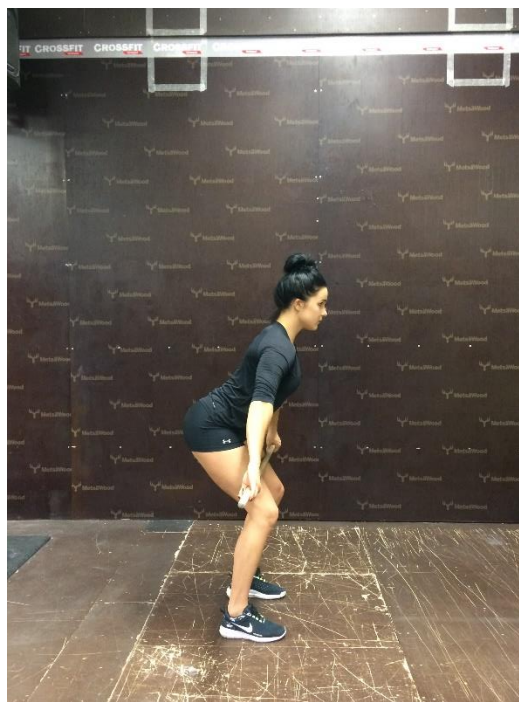
- Hyppy etuviistoon, alastulo ulkojalalle sisäjalan pysyessä ilmassa.
- Hypyn jälkeen aina tasapainon haku ennen seuraavaa hyppyä.
- Luisteluhyppyn voi hypätä joko etuviistoon tai suoraan sivulle.
- Liikkeeseen voi ottaa mukaan myös painon, joka kiertää aina yläkautta ulkojalan viereen.

10. Rinnalleveto

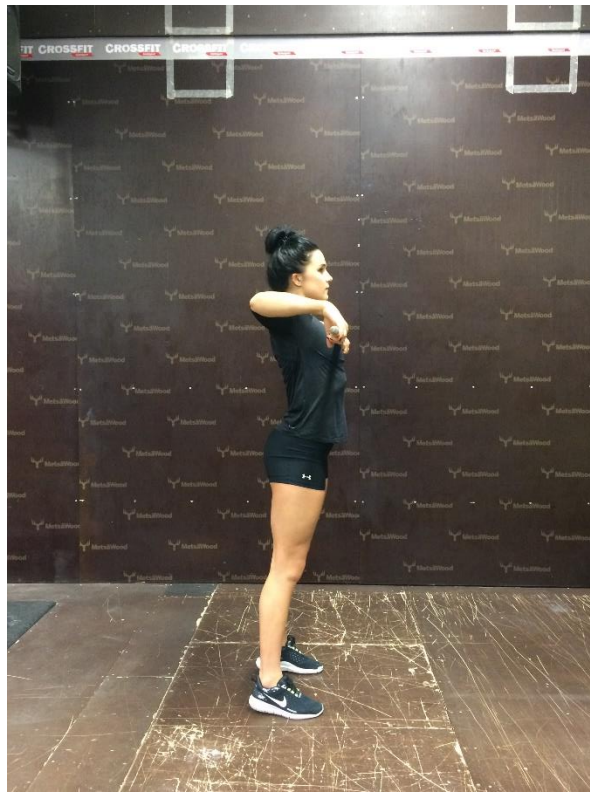
- Lähtöasennossa paino kantapäillä, selkä suorana ja olkapäät polvien etupuolella. Tangosta otetaan noin hartianleveyinen ote. Rinnallevedossa on neljä selkeää vaihetta.



- ensimmäisessä vedossa tanko vedetään maasta rauhassa polven yli jaloilla



- toisessa vedossa tanko tuodaan reittä pitkin lantion alapuolelle nopealla liikkeellä. Tässä vaiheessa polvet ovat vielä vähän koukussa ja selkä ja lantio ojennettuna suoriksi.
- kolmannessa vedossa tanko tuodaan ylöspäin vartalossa kiinni. Jalat ojentuvat suoriksi nopeasti, jonka avulla tanko saadaan nousemaan nopeasti. Tämän vaiheen lopussa tanko on lähes kainaloiden korkeudessa, kyynärpäät tangon yläpuolella ja jalat ojennettuina paino päkiöillä. Kantapäät saavat olla ilmassa.



- neljännessä vaiheessa pyritään pitämään tanko paikallaan ja menemään nopeasti tangon alle etukyykyasentoon. Kyynärpäät tuodaan tangon etupuolelle ja nouseaan etukyykyllä ylös.



- Rinnallevedon perään voi liittää ylöstyönnön, jolloin liikkeestä tulee työntö. Ylöstyöntö on esitelty tarkemmin käsiliikkeissä.

11. Tempaus

- Tempaus etenee ensimmäiset kolme vaihetta samalla tavalla kuin rinnalleveto. Tempauksen oteleveys on huomattavasti leveämpi. Leveys on hyvä, jos kädet ovat noin 90 asteen kulmassa toisiinsa nähden.



- Kolmannen vaiheen jälkeen pyritään pitämään tanko paikallaan ja menemään tangon alle valakyökkiasentoon. Josta nouseaan valakyökyllä ylös.



12. Valakyykky

- Tempauksen ylös tulon valakyykky on tehokas liike myös itsessään. Valakyykyssä tarvitaan hyvää kehonhallintaa.
- Valakyykyssä oteleveys on leveä ja tanko on ”lukittuna” suorille käsille. Pää ja rintakehä ovat tangon etupuolella ja paino kantapäillä.
- Yläasennosta lähdetään rauhassa laskeutumaan suoralla selällä niin alas kuin mahdollista. Liike tulee pysäyttää ennen kuin selkä pyöristyy.
- Alhaalta palataan takaisin ylös ja ojennetaan lantio suoraksi asti.

13. Eksentrisen takareisiliike

- Pariliike, jossa toinen parista seisoo maassa polvillaan ja toinen pitää kiinni hänen nilkoista.
- Polviasennosta lähdetään kaatumaan eteenpäin hitaasti lantio ojennettuna, niin pitkälle kuin mahdollista.
- Lihasten antaessa periksi otetaan liike käsien varassa maahan, josta käsien pienellä avulla nousee pääasiassa takareisien työllä takaisin ylös.

8 Käsiliikkeet

1. Leuanveto

- Leuanvedon voi tehdä sekä myötä- että vastaoitteella. Liike lähtee suorilta käsiltä ja leuan pitää käydä yläasennossa tangon yläpuolella.
- Leuanvetoa kannattaa harjoitella myös eksentrisenä, eli keskittyen käsien erittäin hitaaseen ojentamiseen. Eksentrisen leuanveto myös kehittää normaalia leuanvetoa, joten sitä voi käyttää myös silloin kun normaali leuanveto ei vielä mene.
- Liikkeen helpottamiseen voi käyttää myös kuminauhaa tai pientä kaverin apua.

2. Punnerrus

- Etunojapunnerrus, kädet noin hartian leveydellä sormet eteenpäin. Alhaalla rinta koskettaa maata ja ylhäällä kädet ojentuvat.
- Vartalon pitää pysyä suorassa ja keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan.
- Voidaan suorittaa myös kevennettynä polvet maassa tai kädet korokkeen päällä tai vaikeutettuna jalat korokkeen päällä.

3. Ojentajapunnerrus

- Etunojapunnerrus kädet kapealla ja kyynärpäät pysyvät kiinni kyljissä.

4. Ylöstyöntö ja niskan takaa punnerrus



- Liike lähtee olkapäiden tasolta, josta punnerretaan kädet suoriksi kohti kattoa.
- Yläasennossa kädet lukitaan suoraksi ja työnnetään pää ja rintakehä eteen.
- Paino tuodaan hallitusti alas.
- Liikkeen voi tehdä pelkästään käsivoimin tai pienen kyykyn avulla.
- Ylöstyönnön voi liittää myös rinnallevedon perään.
- Ylöstyönnön voi tehdä myös käsipainoilla, kepillä tai kuminauhalla.
 - Käsipainoilla tehtäessä kämmenet osoittavat eteenpäin, eli painot ovat sivuttain.



- Tangolla liikkeen voi tehdä myös niskan takaa punnerruksena.

9 Keskivartalo

Keskivartalo on jalkojen ohella tärkein alppihiihdossa tarvittava lihasryhmä. Keskivartalon voimaa tarvitaan myös oheisharjoituksissa ja sitä tulisi harjoitella jokaisen voimaharjoituksen yhteydessä. Keskivartaloliikkeitä voi yhdistää alkuverryttelyyn, esimerkiksi erilaisina liikkumistyyleinä, viesteinä tai leikkeihin yhdistettynä.

Keskivartaloharjoituksiin voi ja tulee lisätä myös muita ”tutumpia” liikkeitä, kuten istumaan nousuja, linkkuveitsiä ja jalkojen nostoja. Lähes kaikkiin liikkeisiin voi lisätä haastetta esimerkiksi haastamalla tasapainoa tasapainoiluvälineillä.

1. Lankku

- Staattinen pito kyynärpäiden varassa vartalo suorana ”lankkuna”.
- Laukku voidaan suorittaa myös toistoliikkeenä: Lähtöasento lankku polvet maassa, josta toisen polven ojennus hitaasti suoraksi ja koukistaminen takaisin maahan.

2. Dead Bug (kuollut kärpänen)



- Lähtöasento on selinmakuulla kädet kohti kattoa, lantio ja polvet koukistettuina 90 asteen kulmaan.
- Vastakkaiset raajat lasketaan hitaasti lähelle maata ja tuodaan takaisin lähtöasentoon.
- Selkää painetaan vatsalihaksilla maahan koko ajan, niin ettei selkä jää notkolle.

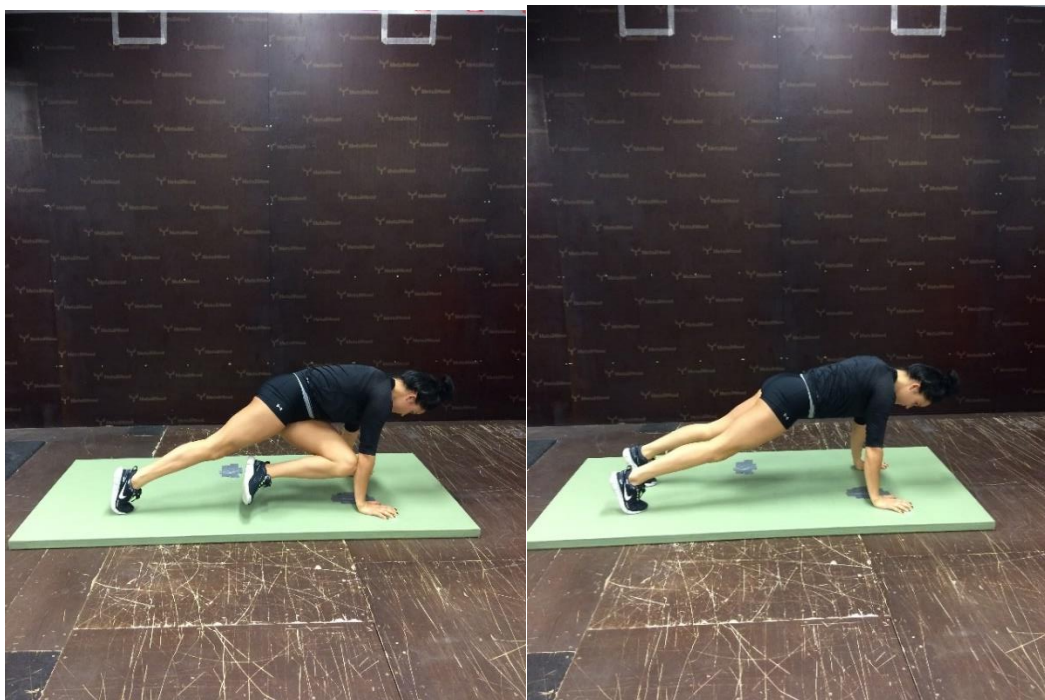
3. Kylkilankku

- Vartalo suorassa ja kylki kohden kattoa nojaten toiseen kyynärpäähän.
- Käsien tai jalkojen alle voi laittaa bosun eli puolipallon tai jumppapallon vaikeuttamaan liikettä.

4. Kylkipunnerrus

- Voidaan tehdä joko käsisuorana tai kyynärnojassa. Vartalo kylkilankkuasennossa, josta lantion käyttö lähellä maata ja nosto takaisin ylös.

5. Sivuvatsaliike



- Punnerrusasennosta vastakkainen polvi viedään lähelle vastakkaista kyynärpäätä.
- Lantio ei saisi juurikaan keinua puolelta toiselle.

6. Maastaveto suorin jaloin



- Selkäliike, joka tehdään ilman painoa ja jalat pienessä koukussa.
- Lähtöasennossa ylävartalo taitettuna alas ja sieltä selän ojentaminen hieman yli vaakatason ja paluu takaisin alas.

7. Selkäliike (ylös – auki – kiinni – alas)

- Päänmakuulta kädet vartalon jatkona nostetaan jalat ja kädet ylös kaarijännitykseen.
- Aukaistaan raajat X-asentoon ja tuodaan takaisin yhteen
- Tuodaan raajat takaisin maahan

Pariliikkeet:

8. Apina selässä

- Toinen parista yrittää seisoa mahdollisimman liikkumatta tukevassa asennossa kädet sivuilla samalla, kun toinen hyppää reppuselkään ja yrittää kiertää hänet ympäri osumatta maahan.

9. Teputus + istumaan nousu

- Toinen pari tekee istumaannousuja ja toinen pitää kiinni käsillä jalkapöydistä samalla kun on itse punnerrusasennossa. Parin suorittaessa istumaannousuja toinen parista pitää kiinni ja askeltaa jalolla nopeasti. Liikettä jatketaan niin kauan, kun istumaannousuja on suoritettu haluttu määrä.

10. Kottikärrykävely

- Keskivartalo pidetään koko ajan jännityksessä.
- Liikettä voi vaikeuttaa lisäämällä väliin punnerruksia tai laskeutumalla kyynärpäiden varaan ja vaihtelemalla jaloista kiinni pitämisen paikkaa.

10 Kuntopallonheitot

Kuntopallonheitoilla pyritään kehittämään lapsen lihashermotusta, lihaskoordinaatiota, nopeusvoimaa ja lihasjännerakenteiden elastisuutta. Pallojen koko valitaan iän ja voimatasen mukaan. Puolesta kilosta kolmeen kiloon on yleensä riittävä. Kuntopallonheittoja voi tehdä myös esimerkiksi kuulalla tai kivellä, kunhan huolehtii turvallisuudesta.

1. kyykystä suoraan ylöspäin
2. pään yli taaksepäin
3. pään yli eteenpäin
4. jalkojen välistä taaksepäin
5. jalkojen välistä eteenpäin
6. vartalon sivulta eteenpäin, kummaltakin puolelta
7. vartalon sivulta taaksepäin, kummaltakin puolelta
8. istumaan nousu, pallon heitto pään yläpuolelta ylösnousun aikana
9. jatkuvana heittoa ylöspäin seisonnasta kädet koko ajan ylhäällä

11 Keppijumppa

Keppijumpalla kehitetään lihaskuntoa, yleiskoordinaatiota, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Samalla opetellaan yleisimpiä voimaharjoitteita tulevaisuuden voimaharjoituksia varten. Monipuolisuutta keppijumppaankin saa tekemällä harjoituksen joka toinen kerta yhdellä ja joka toinen kerta kahdella jalalla.

Keppijumppaan voi valita 6 – 10 liikettä, joita tehdään 2 – 4 sarjaa. Toistoja on hyvä olla noin 15 liikettä kohden. Keppinä toimii hyvin puukeppi, sauva tai muutaman kilon painoinen tanko. Liikkeiden välillä on hyvä pitää pieni palautus (20 – 30 s), jotta keskittyminen pysyy suoritustekniikassa. Uusia tai vaikeita liikkeitä opetellessa voi pitää pidempiäkin taukoja.

Esimerkkiliikkeitä:

1. etukyykky
2. takakyykky
3. askelkyykky
4. rinnalleveto
5. tempaus
6. valakyykky
7. yhden jalan kyykky
8. hyvää huomenta
9. ylöstyöntö
10. niskantakaa punnerrus

12 Esimerkkiharjoituksia

Harjoitus 1&2: kestovoimakuntopiiri

Lämmittely: Alkuverryttely 1.

Harjoitus: Kuntopiiri

1. kyykystä ylös hyppy
2. ylöstyöntö
3. lankku polvenojennuksella
4. askelkyykky
5. punnerrus
6. dead bug (kuollut kärpänen)

Kuntopiiri 1: 30 s työtä, 15 s palautus. Kuntopiiriä tehdään 2 kierrosta, joiden välissä 2 – 3 minuuttia palautusta

Kuntopiiri 2: 45 s työtä, 15 s palautus. Kuntopiiriä tehdään 2 kierrosta, joiden välissä 2 – 3 minuuttia palautusta.

Harjoitus 3: Kuntopallon heitot

Lämmittely: alkuverryttely 3 (askelkyykyt)

Kuntopallon/kuulan/kiven heitot: 10 heittoa/liike

1. kyykystä suoraan ylöspäin
2. pään yli taaksepäin
3. pään yli eteenpäin
4. jalkojen välistä taaksepäin
5. jalkojen välistä eteenpäin
6. vartalon sivulta eteenpäin, kummaltakin puolelta
7. vartalon sivulta taaksepäin, kummaltakin puolelta

Toistojen välillä kävelypalautus/välineen haku. Kuntopallolla heittäessä voidaan tehdä myös pareittain toisilleen heittäen. Liikkeiden välillä palautus 2 min. Kaikki täydellä teholla!