

KOTIHARJOITTELUVINKKEJÄ PIKKUTINTEILLE

(Valmennuksessa lähdetään oletuksesta, että lapset pyörivät ja hyppäävät vasemmalle pyörien. Myös osa alla olevista harjoitteista on ohjeistettu tämän oletuksen mukaan.)

HYPPYNARU:

- Näytä äidille tai isälle erilaisia hyppynaruhyppyjä →
- Etuperin pyörittäen hypyt ilmassa polvet, nilkat ja lantio ojentuen (nopean pyörittämisen harjoittelu, jolloin hyppyjen välissä ei pysähdytä)
- Kokeile tehdä myös takaperin hyppyjä, jolloin naru lähtee varpaiden edestä ja pyörähtää taakse
- Yhden jalan hypyt etuperin pyörittäen (vapaa jalka edessä ristissä)
- Tee hyppynarusta ”käärme” lattialle ja hyppikää yhdessä vanhemman kanssa käärmeen puolelta toiselle (etuperin ja takaperin)
 - VARO KÄÄRMEEN PUREMIA!

HYPPÄÄMINEN (trampoliinilla, maalla, yhdellä ja kahdella jalalla, ympäri):

- Kenguruhyppy: käykää kisa yhdessä isän tai äidin kanssa → kumpi hyppää pidemmälle?
- Pupuhyppy: Kuinka monta porkkanaa saat kerättyä katosta?
 - Muista ojentua hypyn aikana mahdollisimman pitkäksi ja kurottaa käsillä kohti kattoa!
- Konkkaus: Saatko hypättyä 5 kertaa peräkkäin yhdellä jalalla?
 - Muista myös toinen jalka!
- Helikopterihyppy: Kahdelta jalalta kahdelle jalalle.
 - Alkuasennossa kädet ovat sivuilla ja jalat vierekkäin. Hypyssä kädet pysyvät suorina sivuilla ja hypätään puoli kierrosta tai kokonainen kierros ympäri.
 - Vartalo pysyy pystyasennossa hypyn aikana ja jalat lähellä toisiaan.
 - Harjoittele molempiin suuntiin.
- Kierroshyppy: Kahdelta jalalta kahdelle jalalle (myös alastulo-ojennukseen tulo mahdollinen).
 - Alkuasennossa vasen käsi on edessä lähdössä, oikea takana.
 - Ajatus, että hyppy lähtee selän taakse: kädet aloittavat liikkeen ja lähtevät alas kohti jalkoja ja samalla ylävartalo lähtee kiertymään vasemmalle - tämä kiertyminen ja käsien lasku tapahtuu nopeasti ja heti perään tulee ponnistus kierroshyppyyn.
 - Ilmalennossa jalat voivat olla vierekkäin ojentuneina suoriksi ja kädet pallona edessä.
→ kun tämä sujuu, niin ilmassa voi tehdä nopeasti rittipiruettiasennon (jalat ristiin ja kädet kiinni)
 - Alastulossa kädet avataan sivuille ja päätä käännetään oikealle (pään kääntäminen ja käsien aukaisu pysäyttävät pyörimisen) – alastulo

PIRUETTILUSIKKA (kumimatolla tms. alustalla, joka ei ole liian liukas):

- Kukkopiruetti (pyöriminen vasemmalle)
 - 1: Alkuasennossa vasen jalka on lusikan päällä ja oikea jalka sivulla maassa kiinni.
Vasen käsi on edessä ja oikea takana kämmenet alaspäin.

- 2: Piruetin alkaessa oikea jalka työntää vauhdin ja nousee vasemman jalan viereen polvi vaakatasossa, kädet vedetään kiinni niin, että oikea käsi on vastakkaisen hartian päällä ja vasen vastakkaisessa kyljessä. Muista hallittu ja ryhdikäs asento.
- 3: Piruetti päättyy astumiseen oikean jalan päälle alastulo-ojennus asentoon (vasen jalka takana ylhäällä suorana, kädet sivuilla).
- Tasapainoilua erilaisissa asennoissa:
 - Aseta piruetti lusikka poikittain jalkojen alle (kantapää ja varpaat tulevat tällöin piruettilusikan yli). Koita tasapainotella laudan päällä.
 - Kokeile erilaisia liukuasentoja (prinsessa, kukko, tarjotin, alastulo-ojennus, vaaka, ikkuna)
 - HUOM: TASAPAINOLAUTA MYÖS HYVÄ APUVÄLINE VARTALON HALLINNAN JA TASAPAINON HARJOITTELUUN! Tasapainolautoja myydään urheiluliikkeissä ja suurimmissa marketeissa

JALKALIHAKSET (tee yhdessä vanhempien kanssa!):

- Kahden jalan kyykky
 - Lähtö kyykystä kädet maassa varpaiden edessä.
 - Pepun ojennus kohti kattoa (jalat ojentuvat) niin, että kädet pysyvät maassa.
 - Toistoja esim. 2x10, pidä välissä pieni tauko ja ravistele jalkoja
- Varpaille nousut
 - Jalat ihan vierekkäin tai hieman erillään (ei leveämpi asento kuin hartioiden leveys)
 - Nousu korkeille varpaille niin, että kaikki varpaat pysyvät maassa
 - 10-20 toistoa x2

VATSALIHASLIIKE (tee yhdessä vanhempien kanssa!):

- Istumaan nousu jalat 90 asteen kulmassa tai suorana esim.10 kertaa peräkkäin
 - Alussa kädet voivat olla suorina edessä tai lapsi voi avustaa hieman reisistä kiinni pitäen, mutta tavoitteena kädet niskan takana istumaan nousu.

SELKÄLIHASLIIKE (tee yhdessä vanhempien kanssa!):

- Päinmakuulla joko suorat kädet ja jalat tai kädet niskan takana
 - Pelkän ylävartalon tai jalkojen nosto tai molempien yhtä aikaa esim. 2x15 kertaa.
 - Muista pitää katse alustassa liikkeen aikana.

VAAKA MOLEMMILLA JALOILLA:

- Suorat jalat
 - Hartiat lattian suuntaisena, kädet hyvin kannatettuina
 - Ilmassa oleva jalka mahdollisimman ylös -> vähintään yli vaakatason
 - Pysy 5 sekuntia
 - Vanhemman avustus toivottavaa (nostaa jalkaa ylös samalla ylävartaloa tukien)

MUUT LIUKUASENNOT:

- Mm. ikkuna-, enkeli- ja nosturiliuku
- Seisova jalka aina suorana
- Ilmassa oleva jalka mahdollisimman ylös – pään yläpuolelle
- Vanhemman avustus toivottavaa

VOIMISTELULIIKKEET:

- Kuperkeikka

VENYTTELY (venyttele yhdessä perheesi kanssa ja katselkaa vaikkapa samalla teidän suosikki TV-ohjelmaa):

- Venyttelytapoja ja – liikkeitä on monenlaisia. Käymme oheisissakin lasten kanssa läpi erilaisia venytyksiä ja valmentajat ovat koostaneet kuvallisen venyttelyohjeistuksen
- Venyttely on tärkeää monestakin syystä. Liikkuvuus on tärkeä osa lajiamme, mutta kun lapset kasvavat, se myös parantaa palautumista ja ehkäisee äkillisiä vammoja.
- Olisi hyvä opetella siihen, että joka viikko venytellään ainakin isoimpia lihaksia: etu- ja takareisi, pohkeet ja akillesjänne, pakara, lonkankoukistaja, selkä ja vatsa, käsien eri osat, rinta sekä niska-hartia seutu.
- Muista, että ennen venyttelyä lihaksia on hyvä lämmittää (esim. juoksahteluja tai hyppynaruhyppyjä).

LEIKIT JA PELIT:

- Pelaile/syöttele jalkapalloa
 - Potkaise palloa eri tavoin ja molemmilla jaloilla
- Heittele palloa
 - Voit kokeilla heittää erikokoisia palloja
 - Ylä- ja alakautta heitot
 - Kokeile myös kuinka pitkälle pallon saat heitettyä
 - Pyydä isiä tai äitiä heittämään palloa ja sinä otat pallon ilmasta kiinni
- Tanssi
 - Pyydä äitiä soittamaan erilaisia musiikkeja ja tanssi niiden tahtiin
 - Liiku eri tavoin (korkeilla varpailla, alhaalla/kyykyssä, hypähdellen, pyörien)
- Metsäretki
 - Käy koko perheen kanssa metsäretkellä ja liiku siellä eri tavoin (kävellen/juosten, etuperin/takaperin)
 - Voitte myös kisata, kuka on nopein keräämään 10 käpyä/keppiä/kiveä
- Temppurata
 - Muodostakaa yhdessä isän tai äidin kanssa temppurata ja suorittakaa se yhdessä
 - Tässäkin voitte kisalla, kuka on nopein!