

TINTIT Kotiharjoitteluvinkkejä



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

- **Hyppynaruhypyt (on hyvä harjoitella sekä nopeita hyppyjä että rauhallisempia, korkeita hyppyjä)**

- Etuperin pyörittäen hypyt ilmassa polvet, nilkat ja lantio ojentaen (nopean pyörittämisen harjoittelu, jolloin hyppöjen välissä ei pysähdytä)
- Taakse pyörittäen hypyt samoilla kriteereillä
- Yhden jalan hypyt etuperin pyörittäen (vapaa jalka edessä ristissä, ns. rittiasento)
- Hyppynaruhypyt juosten tai tasajalkaa hypäten liikkuen samalla eteenpäin tai taaksepäin
- mielikuvitus on rajana – kaikenlainen hyppääminen on sallittua

Jos edelliset alkavat sujua niin:

- Ristihypyt eli kädet ristissä hypyt narun yli (voi tehdä vuorotellen auki ja ristiin hyppyjä tai peräkkäin hyppyjä kädet ristissä)
- Tuplat eli yhden hypyn aikana naru menee kaksi kertaa jalkojen alta (nopea käsien liike)

- **Piruettilusikalla (kumimatolla tms. alustalla, joka ei ole hurjan luistava)**

- Kukkopiruetti (pyöräminen 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 pois laudalta oikean jalan päälle alastulo-ajennus asentoon (vasen jalka takana ylhäällä suorana, kädet sivuilla).
- Rittipiruetti (pyöräminen vasemmalle)
 - 1: Alkuasennossa oikea jalka on lusikan päällä ja vasen jalka sivulla maassa kiinni. Vasen käsi on edessä ja oikea takana kämmenet alaspäin.
 - 2: Piruetin alkaessa lähdetään kääntymään vasemman jalan suuntaan ja vasen jalka siirtyy tämän alkutyön jälkeen oikean jalan eteen ristiin (nilkat ristissä, ristissä olevan jalan polvi eteenpäin, tiivis jalkojen asento)
Kädet vedetään samaan aikaan kiinni rinnan eteen kuten kukkopiruetissa. Muista hallittu ja ryhdikäs asento.
 - 3: Piruetti päättyy alastulo-ajennus asentoon samalle jalalla kuin piruetti joko lusikan päälle tai pienellä hypähdyksellä pois lusikalta.
- Tasapainoilu: seisominen kahdella tai yhdellä jalalla ja erilaisissa asennoissa (esim. liukuasennot, kuten prinsessa, kukko, tarjotin, alastulo-ajennus, vaaka, ikkuna, enkeli, nosturi)
 - HUOM: MYÖS TASAPAINOLAUTA HYVÄ APUVÄLINE VARTALON HALLINNAN JA TASAPAINON HARJOITTELUUN! Tasapainolautoja myydään urheiluliikkeissä ja suurimmissa marketeissa.

- **Kierroshypyt**

- Yhden kierroksen hypyt
 - ”Helikopterihypyt”: 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.
 - ”Kierroshypyt”: Kahdelta jalalta kahdelle jalalle tai kahdelta jalalta alastulo-ajennukseen.
 - 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 joko kahdelle jalalle jalat hartioiden levyisessä asennossa tai yhdelle jalalle alastulo-ojennukseen. (aikuisen on hyvä tarkistaa linjausasioita eli polvet ja varpaat osoittavat eteenpäin)
- Vartalo pysyy pystyasennossa hypyn aikana eikä kumarra tai taivuta mihinkään suuntaan.
- Yhden kierroksen hypyn periaatteella voi myös yrittää pyöriä ilmassa enemmän kuin yhden kierroksen.

- **Jalkalihakset**

- Kahden jalan kyykky
 - Lähtö kyykystä kädet maassa varpaiden edessä.
 - Pepun ojennus kohti kattoa (jalat ojentuvat) niin, että kädet pysyvät maassa.
 - Toistoja esim. 3x10
- Yhden jalan kyykky
 - Alussa voi pitää tukea esim. seinästä tai tehdä vanhemman kanssa niin, että hän pitää lasta käsistä kiinni ja auttaa ylösnousussa.
 - Lähtö yhden jalan seisonnasta ja kyykistyminen syväkyykkyyyn niin, että ilmassa oleva jalka pysyy suorana edessä.
 - Polvi ja varpaat samassa suunnassa kyykistyttäessä (huolehdi ettei polvi kierry sisään tai ulos), selkä suorana.
 - 10 toistoa molemmille puolille ilman tukea on tavoite.
- Varpaille nousut
 - Jalat ihan vierekkäin tai hieman erillään (ei leveämpi asento kuin hartioiden leveys)
 - Nousu korkeille varpaille niin, että kaikki varpaat pysyvät maassa
 - 20 toistoa x2

- **Vatsalihasliike**

- Istumaan nousu jalat 90 asteen kulmassa esim. 2x10 toistoa
- Alussa kädet voivat olla suorina edessä tai lapsi voi avustaa hieman reisistä kiinni pitäen, mutta tavoitteena kädet niskan takana istumaan nousu.

- **Selkälihasliike**

- Päinmakuulla joko suorat kädet ja jalat tai kädet niskan takana
- Pelkän ylävartalon tai jalkojen nosto tai molempien yhtä aikaa esim. 2x10 toistoa
- 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
- Pysyy 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 (etuperin ja takaperin)
- kierimiset (kädet pään yläpuolella, jalat ojennettuina yhdessä)
- kärrynpyörä molempiin suuntiin

- **VENYTTELY!!**

- 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).